

道藏精華第一集之一
文山還安蕭天石主編

會山書院社印行

道藏精華

道家養生秘旨導論
周易參同契正論
周易參同契發揮

道藏精華第一集之一
文山遯叟蕭天石主編

道
家
養
生
秘
旨
導
論
周
易
參
同
契
正
義
周
易
參
同
契
發
揮

自由出版社印行

道藏精華第一集之一
文山遯叟蕭天石主編

道家養生祕旨導論

自由出版社印行

新編道藏精華自序

文山遯叟蕭天石

——道通天下之統、德開萬世之化。

昔太史公論六家旨要，對於其他各家，皆有些議之處，獨對道家古稱道德家則謂：「道家使人精神專一，動合無形，瞻足萬物。其爲術也，因陰陽之大順，采儒墨之善，撮名法之要，與時遷移，應物變化，立俗施事，無所不宜；指約而易操，事少而功多。」太史公去古未遠，猶得見道家之精深博大，故譽美之詞獨多，列爲各家之冠，而謂其能包舉衆流。復謂：「道家無爲，又曰無不爲。其實易行，其辭難知，其術以虛無爲本，以因循爲用；無成勢，無常形，故能爲萬物之情。不爲物先，不爲物後，故能爲萬物主。有度無度，因物與合。故曰聖人不朽，時變是守。」由此足見道家之能歷千古而不朽者之有以也。但自漢承秦火，罷黜百家，尊經重儒，儒家遂成顯學，道家從此不彰矣！今者，特不惜微薄，願以畢生之力，從事於「復興中華文化」，藉以挽狂瀾於既倒，扶大廈之將傾！揭先秦各家學術之綱旨，總持在續道家聖脈於不絕，使道家統緒，能繼續發揚於千秋萬世。進而藉道家文化與學術思想之發揚光大，使人類羣相共進於「道」！

冀由「道化人生」「道化世界」；此實爲其欲以道教救世界，以道教人類；發揚「道德之光」，或爲其於百家中獨推崇道家之微旨歟！

夫道家學術，其來甚古；自伏羲畫卦，開文化之先河；黃帝建國，立華廈之天威；凡所有立，即一本於道。舉凡天文曆算，陰陽律呂，兵刑禮治，冶鑄烹煉，醫藥采繪，建築雕刻，乃至縱橫捭闔，長短鉤距，一切尙象制器，開物成務，類多爲道家產物。其大足賅百家之偏，而冒天下之務也。故世謂有中國即有道家，中國之所以爲中國，道家以成之。在先秦以前惟有道家文化，諸子百家，皆由道家所自出，分河飲水，各得其一而自立，故無道家文化，即無中國文化。先秦而後，諸子競出，百家齊鳴，言其統緒，要皆不出於道家也。夷考史實，道興則國盛，道衰則國危！數千年來，治亂盛衰存亡，實亦無不如是也。

道家學術，綜其內容，可分爲八：曰經世宗，曰性命宗，曰陰陽宗，曰縱橫宗，曰兵謀宗，曰法術宗，曰刑名宗，曰科技宗。舉凡宇宙天地萬物生化之理，國家社會經世治平之道，人生聖功神化之養，天文地理陰陽變化之術，長短鉤距縱橫之略，兵謀法術刑名之用，工農科技山林水澤化學之利，無不賅焉。故無論儒墨陰陽名法縱橫各家，亦可謂皆其所自出。世人或執其「清虛無爲」之說，訾之爲消極，而不明「無爲而無不爲」之最高宇宙原理與政治原理，更有積極者存焉！

且夫道家之「無爲而無不爲者」乃天道也。孔子不亦言乎：「天何言哉？四時行焉，百物生焉；天何言哉？」天地無爲，而四時自行，百物自生，日月自照，寒暑自成，要亦純任自然而已矣！故「因任自然而無爲」者，乃天道也。本天道以立人道，本天道以立世道，本天道以立治道，無所不宜。

易言之「無爲」者，所以治心性也；「無所不爲」者，所以治事物也。心性之不治，則舉措難得其宜，而事物亦隨之而亂；其理至明，無待多論。故曰「無爲而無不爲」，是亦「己欲立而立人，己欲達而達人」乃推己及人之義，與內修外治、內聖外王之要功也。易曰：「窮理、盡性、以至於命。」心性者，身之本也；身者，天下國家之本也。故太史公論六家旨要又謂：「神者，生之本也，形者，生之具也；不先定其本，而曰我有以治天下，何由哉？」伊尹答湯問「欲取天下若何」亦謂：「凡事之本，必先治身。齋其大寶，用其新，棄其陳。」是知道家之無爲，在因天之道，以立人之道；大之以治天下國家，小之乃所以養生。養生之要，在內有以治身心性命，外有以治天下國家，非僅在其個人之超凡入聖、超聖入神而已耳！故道家之重「性命雙修，內外兼養」者，在期進德修業，開物成務；與神而化之，化而生之，長之育之，變化不居，神道莫測，而無所不宜也。惟「君子得其時則駕，不得其時則隱。」用舍行藏，惟道是由；不亟亟於用世，不競競於名利耳！世人不察，每目道家爲個人主義消極主義者，其距離道家宗

旨，不知幾千萬里，且無異自斬其立己立人立國立天下之大本，與立「道的宇宙」於千秋萬世之盛業也。

昔漢書藝文志，稱道家之「秉要執本，清虛自守，卑弱自持」，「合於堯舜之揖讓，易之嗛嗛。」其非專以消極是適、成己是務者明矣。且夫儒家祖述堯舜，道家祖述黃老，究其極旨，實無二致。一本萬殊，萬殊一本；窮源探流，即儒即道，即道即儒，且即儒道即禪佛，即禪佛即儒道；蓋其可分之中有其不分者在焉；正莊子所謂「通其分爲一」者也。若乎因形相而分爾我者，則自小人矣！世或訾道家「神僊」之說，實則此乃名也。與儒家之「聖人」，釋家之「佛」，是皆所以示人生修養中之最高境界也。因人之情，莫不悅生惡死，聖人因之，欲藉以誘掖世人從事於身心性命與道德之修養，以自高其人品。故漢書藝文志序神僊家時云：「神僊者流，所以保性命之真，而遊求於外者也。聊以盪意平心，同死生之域，而無怵惕於心中。」又云：「惑者專以爲務，則誕欺怪迂之文，彌以益多，非聖人之所以教也。」由是觀之，足見其真意亦在彼不在此！而爲今日學人之不可不明辨，以求無失其正鵠者也。余故常曰：「仙學以聖學爲起點。仙道以人道爲基礎。欲修仙道，須自聖人起修！超凡入聖而後，再修神化工夫，以期上入於「與天合一」「與道合一」之境界。此亦即余所提倡以「新道學」復興中國道家文化以救世界以救人類之綱宗所在也。

考道家經典，見於漢書藝文志者：道家自黃帝伊尹太公老子以下，僅三十七家，九百九十三卷。其神僊之說，則僅十家，二百有五卷。逐後遞增，迄夫隋志所載，即已有三百七十七部一二六卷之多。唐開元中，刪繁去蕪，列其書爲藏，目曰三洞瓊綱，已達三七四四卷矣。宋時一度增至七千餘卷，徐鉉等校讎之後，去其重，亦存三七三七卷。其大綱分爲三洞四輔十二類。大中祥符初年，眞宗命翰林學士陳堯佐等專其修校，合所得新錄，共凡四三五九卷。後張雲房復品詳科格異同，詮次成藏，都四五六五卷。至崇觀間，大藏又增至五三八七卷。宋世道藏卷帙，文獻通考言之甚詳。後元披雲子於平陽府所刻之道藏經，都七千八百餘卷。迄明正統萬曆間，又復相繼纂修，共五百十有二函，五四八五卷。明藏除此二刻外，又有天啓丙寅新刻袖珍本，皆藏書家罕有之秘籍，清乾嘉間學者，多從之以校訂俗本。同治間，復一度修補，迄民初，徐東海任總統時，命教育部總長傅沅叔借天津白雲觀道藏，縮爲石印六開本重印之，梵本改爲方冊本，實自茲始。此爲道藏源流之概要。其書之富，由斯可略見一斑矣。即以精選本道藏輯要而言，雖達二百八十二種八百餘卷之多，然亦未能盡其玄要！即使讀者以窮年累月之功，無從辨其精麤，得其道統，故羣相畏難却步，望洋而止。再加以傳統之秘守自封，於是道家學術之發揚，遠瞠乎儒釋之後，此亦大可哀也。

當此人欲橫流，國且不國，而西方科學技術與物質文明之高度發展，大有使人類日

趨於「世界末日」之可能。吾人憂世嫉俗之心，不敢後人。爰本先總統 蔣公「整理文化遺產」與「復興中華文化」之號召，用謀復興道家學術，藉以復興固有文化與固有道德，從而厚培國本。特先自整理道家經籍着手。惟道家書，汗牛充棟，已如上述；揆之君子務本，本立而道生之義，特廣搜海內外秘藏珍籍，以及散存名山之孤版鈔本等，窮數十年之力，嚴爲審訂鑒別考證刪節，取精擷華，選刊書凡六百七十五種，列爲道藏精華。陸續分集出版，以廣流通，而續聖脈。本書第一集出版於民國四十五年四月，迄今迅已逾二十七年矣。道藏精華已出版至十七集，（蕭天石先生著外集二種，卽「道家養生學概要」、「道海玄微」二書。道藏精華全套平裝本一百零四冊，道藏本精裝全套七十三冊。經歷年一再整理、重印、增訂，選刊書已達一千餘種。

綜觀全書之編修，世人譽爲演中華五千年道家文化與丹宗密典之大成；滙集百派，綜羅萬卷，而不失所標舉中心之主旨。取材既廣，採擷尤嚴，選鑑既精、指證稽謹；尤以其所標境界之高，超邁前占。合古今之變，會萬派之元，窮人神之化，通一貫之統。如以道眼觀之，其神用雖歷萬世仍能日新又新而不朽也。

吾人今日深味太史公之言，知道家學術，實爲諸家之冠。且先秦以前，諸子百家萬流，無有不學黃帝老子，或出自「黃老學派」一者，正史家所謂「黃老之言盈天下」，「黃老之徒盈天下」也。蓋溯自先秦以前，所謂中華文化者，實卽道家文化也；稽之前史

，實不爲過；吾人今日而言「復興中華文化」，實應從「復興道家文化」起步。孔子集儒家文化之大成，爲歷代尊爲「大成至聖先師」！中國而無孔子，萬古如長夜！然孔子之尊，實自漢武帝納董仲舒策，「尊儒黜百家」始。先秦以前，實應以「黃老之學盈天下」之道家文化爲冠首。故天玄子嘗自嘆謂：「捨黃老吾誰與歸！」良有以也。且就今日而言，能救天下蒼生免於「太空戰爭與世界末日」之厄運者，亦惟有復興我「儒家孔孟之學」，「道家黃老之學」，與佛家「禪佛之學」，以三家學術之所長，補西方物質文明、科技文明之所短！此正所以進人類於「世界大同」之唯一坦途也。且三家思想，名雖有異，而旨則大同；辭雖有異，而義則大同；故莊子所謂：「通其分爲一，惟達者知之」之義也。天玄子常謂：「三家思想，本合一也。其所以分之者，各自「立異以鳴高，逆道以干譽」，各分其所得以爲道，藉自成家也。各執其所執，各信其所信，各立其所立，各迷其所迷；則天下紛紛，無有止極，而大亂以起矣。道必有統，數必有元，玄而同之，圓而通之；則萬千道門返本還源，自歸於「一」，而一亦自歸於「無」矣。故老子有言曰：「大道烏乎定？定於一；大道烏乎守？守於無。」此不易之金言也。能知「守無以爲道母」者，其唯大聖乎！

尤有進者，今天下之所以黨同伐異，各樹門庭，立異鳴高，至死而不悟大道者，實思想家爲之罪魁禍首。自用其慧而爲天下謀，庶不知利天下者，正所以害天下也。不能

用老子之——「大成若缺，大盈若冲，大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。」及玄同子之——「大強若弱，大有若無，大實若虛，大智若愚，大用若不用，大勝若無勝」。冥而一之，通而同之；此實用而不用，不用而用之「天道」也。孔子於大易不云乎？「天何言哉！四時行焉，百物生焉；天何言哉！」由此卽足證聖人「不言之教，無爲之益」；「因任自然」，任其自生自爲也。故佛說法四十九年，最後仍自說未曾說得一字。以「道不可道」，「法不可法」也。丹經亦云：「道法三千六百門，人人各執一苗根；誰知些子玄關竅，不在三千六百門。」蓋指（執）則死矣，不指執則活。聖人傳藥不傳火之教亦然。爲道之要，宜「因任自然」也。

故老子於道德經首曰：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行不殆；可以爲天地母。」（參拙著「道德經聖解」一書註四及全章註。）吾不知其名，字之曰道。繼而爲萬世開示以修道秘要曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」此爲萬古不易之金言，亦爲後世自然法派之所祖。夫道豈易言哉？以其爲天地之所以爲天地，宇宙之所以爲宇宙，且先天地生，而可爲天地母；故不可以言語文學形之也。老子謂：「域中有四大、道大、天大、地大、人亦大。」（參「道德經聖解」全章註），卽所開示後世修道人，以「道、天、地、人、自然」五者，可一以貫之也。孔子所謂：「吾道一以貫之」者，此也。一以貫之者，卽道、天、地、人、自然、以至宇宙、俱可以「一」以

貫之，卽「道」一以貫之。以其「先天地生」，而可「爲天地母」也。惟天地之要，最吃緊一句，在「道法自然」四字金言，萬千道法，以此爲不二道法；萬千法門，以此爲不二法門。

尤有進者：竊我中華文化、源遠流長，在世界文化中，獨樹一幟；典籍之富，舉世無匹。自周秦漢唐宋元明清以來，代有可與天地併存，與日月爭光，可歷萬世而永存於天壤人間，歷久彌新之「中華文化遺產」；待吾人之研究整理與發揚光大於世界人類，俾能用我中華文化之所長，而補西方文化之所短；補偏救弊，旋轉乾坤，用免「太空戰爭」與「世界末日」之厄運；尤以復興我道家文化中之心性文化，以挽救人心，發揚人性於物化獸化之厄運，則幸甚矣。孟子曰：「人之所以異於禽獸者幾希！」吾人深望能保存此所以異於禽獸者幾希之人心人性，而發揚光大之有以也。余老矣，晚年來力揭「以道教世界」，「以道教人類」之綱宗，冀能共進於「道化世界」、「道化宇宙」，斯時也，天下一家，世界大同，庶幾乎近之矣！

中華民國七十二年一月蕭天石於文山精舍

蕭編道藏精華序

曹哲士

道家以道名家，道教以道立教，道學以道爲學，道經以道名藏；莫不以道爲中心。擴而充之，中國文化之儒釋道三家學術思想，及其他各大宗教，名言雖異，所信雖異，其最後歸趨與最後境界，貫而道之，莫不大同也。莫不以「道」爲中心，以信道、修道、傳道、佈道爲主旨，終生奉行，以死相殉而不悔！蓋欲貫徹始終，而以道垂統，以道化世，以道化人，以道化天下萬世蒼生。老子有言曰：「域中有四大，而人居其一焉。」四大者：「道大、天大、地大、人亦大。」（註一）。又曰：「人法地、地法天、天法道、道法自然。」道、天、地、人自然五者，「一以貫之」；且復「先天地生」，而又「可爲天地母」者（註二），實爲「不可說不可說」之「混元一炁」，亦即「先天炁」也。此無物之物，無相之相，無炁之炁，無孔之孔，無以名之，強爲之名曰：「○」零也，無也，未始有物，未始有天地之「無極」也。正古真所謂：「有物先天地，生生復混沌」者是。當萬物未生時、萬念未動時，與父母未生前之我之先天境界也。此「無我之我，無相之相」，與「無物之物，無象之象，無念之念，無心之心。」之先天境界，亦即古真所謂：「有物先天地，無形本寂寥，能爲萬物主，不逐四時凋」之超天地超

宇宙境界。在道家言之，卽先天地境界，亦卽○零境界，無境界之境界。修行至「一心湛然不動，萬念寂然未生」時，仙佛聖人上帝萬神，亦奈何你不得，斯時卽可「唯我獨立，唯我獨尊。」矣！昔者孟子以「不動心」爲教，禪宗六祖以「無念」爲宗；此「無心、無念、無慾、無人、無我、無物、無相、無境」之八無境界，正遜叟所昭示所主張之「與道合一」境界。此「與道合一」境界，遠在「天人合一」、「神人合一」境界以上。此先天地境界，亦卽「無天地之天地，無境界之境界。」卽無卽有，卽有卽無。此祇可以默而識之，心領神會，而不可以言語文字形容擬議也。開口便錯，擬議卽乖；此所以佛說法四十九年，最後仍謂未曾說得一字；以凡所說法，卽是非法也。默而識之，默而通之，默而傳之，默而受之；此不傳之傳，不受之受，亦卽「無傳無授。」此實古來聖聖相傳「心心相印」之無上心法也。大易不云乎：「天何言哉！四時行焉，百物生焉！天何言哉？」此孔子教人「無言」，「無爲」，而任其自悟、自行、自生、自爲，而任其「自然」之聖教也。然自古以來萬千賢聖，仍不能無說者，以法不可絕傳，道不可無傳。上承下繼，對上既有所承繼，對下不可不有所交代，我若無傳，使道統法脈，自我而斷，則「後世何述焉！」而其罪莫大焉矣。上承下啓，使聖脈億萬年相續不絕，不亦快哉！此所以文山遜叟曾易陳子昂名詩數字，而卽道趣映然有曰：「上得接古人，下得接來者，念天地之悠悠，獨怡然而樂在。」（註：上接字爲承接之接，下接字爲接

引之接。〕詳參細味，即可知道家與儒家之別：與佛家及百家萬教之別。我與上下古今接，合千萬世而「一以貫之」，則其樂又爲何如也。老子有言曰：「死而不亡者壽」。遯叟亦常謂：「即活千歲誰無死，留取神光照古今！」此宜仔細參會，其中有深意存焉。

至若言乎「道家功夫」，在百家中可謂爲「最博大而極高明，最簡易而極神妙。」在百家中莫可與京，淺言其最初旨趣，亦要在——救己以救人，立己以立人，化己以化人，度己以度人耳。未有己不立而能立人，己不度而能度人，己未化而能化人，以至化天下萬世者也！基於此，基本原則，道家所懸之人生修養與修煉之最高境界，即在聖人境界，菩薩境界以上之天人境界與神人境界。亦即世所謂：「大而化之之謂聖，聖而不可知之謂神。」者是也！「人能通神，而神化無方，萬靈莫測，隱顯自在，圓通宇宙之謂仙」之神仙境界。在此境界中人，不但「與天爲徒」，「與神爲徒」，而且「與道合一」，「與自然合一」，而可爲「天地萬物神人之母」也。此所以道家之能以一道涵蓋萬家，以萬家本來都在道中行也。

道家之所以能至此境界，絕非徒託空言，爲「烏託邦」理想，乃「死而不亡者壽」，精神與道永生也。且在其修煉功夫上，有其「神化莫測」之神仙境界在。淺言之，即世所謂之「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道，以至與道合一」之五大修煉功夫與境界，非徒在理論上託之空言也。且其功夫遠在儒家「變化氣質」之「氣質變化」

與「聖化人生」境界以上，亦在佛家之涅槃境界以上。學人如能不止於語言文字境界，而能脚跟點地，步步踏實修煉去，在「化境」（非禪宗中語）過程中，自有「如人飲水，冷暖自知」之「自知自明、自見自了、自悟自得、自化自度」之心路歷程！非過來人，難能自肯。以其非空中樓閣，可望而不可即也。在此境界中人，自心自知，自性自見，自神自明。「合天地而一死生！窮宇宙而一流光！」實非言語文字之所能道其萬一也。

余與邈叟，自相與主持自由出版社，默默耕耘，與道相終始者，三十年如一日，毫無間言。古聖不云乎：「謀道不謀祿，謀道不謀利，謀道不謀名，謀道不求人知。」蓋謀道者，乃「與天爲徒」，「與道爲徒」者也，須能超世絕俗，而能如老子之——「以自隱無名爲務」。豈肯隨俗浮沉，與時俯仰，競競於富貴功名哉！雖住世間而能超世間，「人雖是入世間人，而心却是出世間心。」一塵不染，寂然不動，雖間或有蓬蒿之心，要亦在憂道之不行也，道之不張也，道之不繼也！邈叟不但如此，且有「憂道不憂生死」之心。邈叟於爲「復興中華文化」而主編「中國子學名著集成」百巨冊幾數百種善本珍籍，亘四年餘不眠不休，有背「道法自然」之養生原理，而致大病年餘，幾死者再。蓋彼認爲保存不絕如縷之道統聖脈於千秋萬世，有甚於個人百年生命之生死。嘗謂：「千年狐狸，不死仍是千年狐狸。」人如祇是偷生苟活，以求延命保命與長生不死，與千年歲狐狸又何異？邈叟居恒以——整理、保存、與復興中華文化之歷史使命爲己任，用能置

個人生死於度外。若徒藉道家功夫，以延年益壽，儉生苟活，非不知也，不爲也。正邈叟所謂人宜：「置自然生命於度外，暢宇宙生命於無極。藉文化生命之光輝，耀歷史生命於無窮。」旨哉其言也。故能於大病初愈，尚未復原之際，仍願全力與余爲自由出版社完成此一千占無匹之「新編道藏精華」之整理補充增訂，藉使萬古不傳之書，概能得以「藏之名山，傳之其人」而不絕，則幸甚矣。死生一大事也，當取捨之際，寧不慎乎！彼自願以身殉道，余又何言？

讀者或謂：「斯書選輯之嚴，搜羅之富，廣博精良，亙古以來，實嘆觀止矣。惟以版本不一，實可名之曰：『蕭編百衲本道藏精華』，以符名實。」其言甚當，邈叟聞之，亦深以爲然。復考全書內容，雖博及百家萬派，鉅細靡遺。詳賅其內容，確能如王弼序其千古名著「周易略例」所謂：「夫衆不能治衆，治衆者，至寡者也。夫動不制動，制天下之動者，貞夫一者也。故衆之所以得咸存者，主必致一也。動之所以得咸運者，原必无二也。」繼之又曰：「統之有宗，會之有元；故繁而不亂，衆而不惑。」旨哉其言乎！邈叟斯編道藏精華，雖百家咸錄，萬派不遺；然如能了然於輔嗣之旨，能貞夫一而致夫一，則守一可以御萬，居中可以制圓。且能貞夫一者，則自能「統之有宗，會之有元」矣。故能雖「繁而不亂，衆而不惑」也。輔嗣深於易，其「掃象」，深有得於「易簡」之理，及夫子「吾道一以貫之」之教。「一以貫之者，卽以「一」貫之也。」（註四

「中華文化道統，自大易以下，皆可「以貫之」也，「蕭編百衲本道藏精華」亦然，其所以能「繫而不亂，衆而不惑」者，以其能「統之有宗，會之有元」也。故雖星羅百萬卷，廣包衆類，無不可一歸於道也。質之海內外高明，其以爲然乎否也？是爲序。

中華民國七十二年歲次壬戌一月十日四川曹哲士謹序。

註一：坊間及一般通行本老子，作「道大、天大、地大、王亦大。」遯叟著「老子道德經聖解」本，引作「人亦大」。說文大部大下云：「天大、地大、人亦大焉。」段玉裁註亦作：「老子道大、天大、地大、人亦大。……人法地，地法天，天法道，道法自然。」茲從遯叟聖解本。

註二：坊間及一般通行本老子，作「可爲天下母」。按：道德經聖解本，作「可爲天地母。」據「道德經集註（唐明皇河上公王弼王雱註）」引王弼註：「故可以爲天地母也」。蔣錫昌亦認古王本作「地」。范應元本亦然。詳參遯叟道德經聖解本。

註三：「○零境界，爲先天道學中之專門術語，道脈遠承伏羲與老子，道家「先天學」大師邵子堯夫，及以傳「先天道學」著聞於時之文山遯叟，均有獨得之秘。詳釋之，非語言文字所得而盡，所得而傳，默識心通，道自通矣。

註四：參「中華道統聖義闡微」一書——文山遯叟著。

新編道藏精華例言

文山遯叟蕭天石

一、道藏精華之選刊主旨，一在保存固有文化遺產以廣流傳，一在整理固有文化遺產而發揚光大之，以期復興我中華文化主流之一的道家文化。能發揚光大於未來世紀，使我道家精神，能改造世界，改造人類，期由於道化人生，而道化世界。就道家文化而言，尤注重於其學術思想及其別傳之學，而一以不流於凡俗，符合於「新道學」之精神者爲準則。道家別傳之學，即係在世界文化史中特標一幟之神仙家之仙學，亦爲舉世所熟知之金丹家之丹道學，而又稱丹鼎派或玄宗與真宗者是。其哲學思想原自伏羲以來之易學。道家易學，在易學流派中久已失傳，一脈懸絲之存，惟有於丹宗書中得之。其次則爲自黃帝而後至春秋戰國而鼎盛之「方仙道」學。溯自秦皇漢武好神仙學以求長生不死之道以來，更與帝王家及文人學士與民間隱士者流，結不解緣。其學旨全注重於個人之內聖修養，期能上下與天地同流，與日月同光；復以自隱無名爲務，超生死超世間、而獨與宇宙精神共往來爲「無極境界」。故其學實爲人生最高無上之修養哲學，亦可稱爲「神聖之生命哲學」，使個人生命之光輝，能發皇至於極致。從心起修，確可使「宇宙在吾手，萬化在吾心。豈祇上則

爲聖，下則爲王」而已哉。蓋超聖證真而後，直可與日月同光，與天地相終始！以一新道家與丹家之劃時代思想，使世人得開新眼界！得知在禪佛聖人以上，尙有此一事實。

本書所選道藏典笈，不重道教經典，尤其是純宗教性經典而以屬於神秘主義哲學派之丹道學爲主體；以道家哲學經籍爲基礎以立其體，而以禪佛各宗養心養性思想方法輔之，尤以丹家千古不傳之養生內功秘學與訣法以致其用。藉以砥礪個人身心性命修養，並啓國民羣相致力於「聖功神化長生不老」之端緒，提高民族之品德氣質與優越性，並使盡人皆能得有仙佛聖人之內養爲主旨。循此以進，鑠而不舍，則自可盡人皆可上超直入於仙佛聖人的人生最高境界！人人皆具有仙風道骨，皆能聖化神化，皆能與天爲徒，皆能卽世間而能超越世間，卽生死而能解脫生死。並不徒以了生死究竟爲能事也。

二、本書爲集道家與丹鼎派——亦卽神仙派——之學術思想及其訣法方術之大成。內外雙修，道德兼養，動靜之功併輯，幽明之訣同舉，俾賢者能得其大，不賢者能得其小；上智能燭其幽，中才能體其明；羣皆肆應咸宜，隨修有得。本書選輯「丹經」之秘笈較多，以道家之養生，實以煉丹爲最上一乘主旨。而丹家之學除上承道家別傳之秘學外，實與儒道同融，百家互貫，惟特別注重於修行功夫，而不注重於文字理論

。使人於功夫修煉上，實證其確能變化氣質，變化形神，變化生死，進而操縱生死，旋轉乾坤！亦即丹家所謂「我命由我不由天」，與「造化生乎身，宇宙在乎手」也。故本書全爲篤實踐履之書，修煉功夫之書，人生實用主義之書。

本書所揭之金丹大道，乃秘意也。顯言之，即爲「心性大道」。至其下手功夫，則在「精氣神」三者，其中所謂煉精、煉氣、煉神，雖有先後天之別，而其最基本功夫，則主在於保精、固精、養精、全精、及以精補精，還精補腦，與煉精補氣，煉氣補神，煉神還虛，煉虛合道，以奪陰陽造化之奇妙，而充沛身心性命之乾陽，返還於無漏無洩無損無傷時之先天全真境界。此即所謂返老還童、長生不死者是。其基本原理；若以現代語說明之，則實爲最科學的「心理修煉法」，「性理修煉法」，「生理修煉法」，「精神修煉法」，「自然修煉法」，此五者交替綜合運用，則自能窮先天之秘奧，極後天之神功，而延年益壽長生久視矣。然此猶是就中乘丹法而言者，最上一乘與最後一着之出神入化功夫，與虛合一功夫，與道合一功夫，則不可以言傳矣。讀者可於本書中體會冥悟而自得之。

至其所選各種內功，不但「煉丹」之金丹大道，爲千古不傳之秘；即所錄「道佛儒三家往古養生攝生之論，却病治病之方，與各種導引、按摩、服氣、吐納之古法，亦均爲仙家不輕傳之秘功。舉凡往聖不露者今露之，往聖不傳者今傳之，確爲

曠世不易得之瑰寶。其養生強身，延年益壽，却病治病之效，遠勝一切外功，且無不合乎現代科學原理。惟此乃係「安樂延年法門」，在丹家屬初入門之小乘道，非正旨也。

三、本書所選各派丹經，無不詳備。自東華正脈鍾呂二祖而下，凡南北兩宗東西兩派及其他各宗派所言小乘丹法，中乘丹法，上乘丹法，其精要合道者，鉅細靡遺。千宗萬派，盡在箇中。俾祇修小乘者，亦可收養生長壽、却病治病之功，修中乘上乘者，再三玩索，可得超凡入聖、超聖入神、超神入化之境。待與化爲體後，便可與虛合一，而共造物者遊矣。至若道家丹宗全部法派，當於本書中，另爲表解以詳之，在此暫不贅及。

四、本書選輯，態度最爲謹嚴，不但註家之選輯如是，卽對版本之考訂亦然。前者在求得其正解，後者在求得其真本。刪其繁蕪，去其駁雜，期能剝膚存髓，精要至極，務使語盡珠璣，文皆至理，其法雖爲秘訣，其方必求合乎科學，而可用可行可修可煉者，以爲修道之梯航，聖教之架鏤，並符於吾儒正心誠意以修身，窮理盡性以至命之旨，而達於「天人合一」之聖人境界。以道家言，亦可謂爲神仙境界，亦卽真人境界。究極言之，神人境界，應還在聖人與佛祖境界以上。故凡所選錄者百數十家言，率皆道爲天下之大道，文爲天下之奇文，理爲天下之至理，而義爲天下之正

義。所謂放之四海而皆準，萬世以俟聖人不惑者也。

五、本書所言身心性命修養，全係「以道德爲體，以功夫爲用」。而道德與功夫，均全賴修持，亦卽是全靠力行實踐。朝斯夕斯，月斯年斯，鑿而不捨，如鷄伏卵，至時自可煉鐵成鋼，脫胎出神。須知世間絕無不可能之事，祇在力行如何而已！否則，則使根性猛利，亦無由證果；知解透闢，亦無由入道。萬千境界，全靠自家體認。若徒讀他人文字，聽他人言說，即使見得、明得、悟得，亦仍隔萬重山也。道家之煉丹，主在煉命、煉心、煉性、煉氣、煉神。此一「煉」字下得最精，最宜體會玩索！修心修性，修命修仙，吃緊功夫卽在此着子。一步踏着一步前進，絲毫不能踰越。此等事，祇有循序漸修可至之功，決無頓悟立地可成之理，切記！切記！

本書所講功夫，全存乎一心。修持之初，須先發乎誠心，而堅其信心，立其恆心，養其耐心，本愚公移山之精神，堅持到底，精進不已，則作仙作佛作聖人之最高境界，終能有成。一個人，丹功一至出神入化境界，始證人間別有天地。

六、本書共分十七集，及「道藏精華外集」二冊，每集版本不一，分冊不等，係就選錄原書之種類而區分之，且以搜羅材料來源不易，時間亦有先後，故祇能分集甚至分冊出版。自民國四十年創辦自由出版以來，迄今已逾三十年矣。現任自由出版社發行人曹哲士女史，自始至終，無不共同一致，努力不懈，而相與共成之。集三十餘

年之精力於斯書，其功實不可不表而出之也。茲擬自來年起，仍當一本初衷，爲發揚道家文化，繼續貢獻精力，選刊珍本道書，編入道藏精華第十八集，以免有遺珠之憾也。

七、本書所選錄書目，共凡千有餘種，概係從中華文化善本珍籍，及萬卷丹經中選出。其中多有輯錄若干種合刊而爲另訂一書名者，亦有取其主要之一種爲書名者，亦有一書而選刊多種註解本者，以丹家派別甚多，各派修煉法不同，而解釋自亦各異也。要在使讀者能得一會通與學用之方便計耳。

本書全書總書目列於第一集之首冊、各集復又各刊一該集之分目，各冊仍各有其詳目，以便檢案。重要者，書日後或爲酌加說明，以提其綱要而別其源流。或於卷首加序與例言，以便讀者易於領悟，而得個入門下手處，及用之以爲參證之用。

八、本書所選刊之道學經籍，類皆爲「千古不傳秘典，萬世不朽奇書」，而一以可供「實道實修，實學實用，實參實煉，實驗實證」者，爲取捨之準繩。萬卷丹經，初下手，只在教人「本分平實作人」，直至完成「聖功」後，再自聖人起修，方得返樸全真之果。故古真恆謂：「神仙只許聖人作，入聖猶隔一乘關。」以是凡所選刊之各道學書，亦可全視爲聖學書讀；且盡人皆可學，盡人皆可修，盡人皆可成者也。

九、本書十七集連同外集，所選刊各書之來源及版本不一，雖名曰「新編道藏精華」，

實則不全自現存之明正統道藏中而來。有爲道藏中書，未採用道藏版本，而選刊後世道門所刻之較佳版本及註本。有爲明清以來未收入藏之丹經道籍，此則尤多後來居上之解本。有爲坊間流通本，有私人藏書家之秘藏孤本，有爲宋元明清道家之手鈔本。有選自歷代古真所輯刊之全書者；所刊遠超出道藏之範圍矣。茲特擇其最要者、及其版本等，分別列舉如左：

1 明正統版道藏（太乙山人藏本）及應屬於道藏而未收入藏之百家珍籍。

2 宋元明清歷代之「善本書——國立中央圖書館本。與前北平圖書館及東北大學圖書館舊藏善本書。現由中央圖書館保存。莫不爲世人萬金難得一睹之書。

3 東派開祖陸潛虛真人修真墨蹟——「三藏真詮」，確爲道門之萬古壞寶。及千古不傳三教合參「秘法之躬躰心經」，與明萬曆刊本之「赤鳳髓」秘籍等，實舉世學人前所未聞，前所未見之三家養生秘典、佚籍圖表等，舉不勝舉，俱傾藏以出，公之於世，以益後人也。

4 明遺老傳青主之手鈔本「養真秘笈」真蹟，及傅老手錄主纂之「丹亭真人傳道密笈。元刊本俞石澗道人之「易外別傳」尤爲道家與儒林之秘典。華陀撰之「玄門內照圖」，均爲世間罕傳之秘鈔本，雖屬醫聖，然此應同爲道門所珍視也。

5 明鈔本之諸家神品丹法、太清金液神丹經、太清石壁記、太清經天師口訣及太

清修身秘訣等。均屬世間難得一睹之書。

6. 本編道藏精華中，選刊歷代之「名鈔本」、（古寫本）尤多，如趙孟頫手寫本之「太上無極混元一炁妙經」真跡，其道法與書法、均可視為萬世所尊所重者。7. 次如歷代有名之「烏絲蘭鈔本」、「明府刊朱絲蘭寫本」，及「明藍格鈔本」、「朱格鈔本」、「乾隆間鈔本」，無不慎選，倍極名貴，尤以經中央圖書館等審訂註明為「精鈔本」「精寫本」者，睹之無不可使人嘆為觀止。

8. 除道經外，凡談道而應為道家所重，且尤應為道門與丹家所重，而不可或遺者，尚有左列各種：

甲. 自明嘉靖刊之「范氏二十種奇書」叢書刊中錄出者。

乙. 自明天啓間之蔣氏三徑齋刊之「諸子奇賞」叢書本中錄出者。

丙. 自明隆慶刊萬曆重編印之「百陵學山」叢書本中錄出者。

丁. 自明末刊印之「百川學海」叢書本中錄出者。

戊. 自明刊歸有光編選之「諸子彙函」叢書本中錄出者。

己. 又如明雕顏字刻版之東派開祖之莊子南華真經副墨本，精寫精刻而又精印之明版孤籍，在道書中應視為珍籍矣。

9. 其次在選刊本中，如明萬曆吳興閔氏刊之朱墨藍三色套印本，及虞山毛氏汲古閣

刊本，以及「太乙北極真經」等，又如「古本參同契」及千古秘典之「外金丹大成集」諸書，俱倍極名貴，概屬人間罕見書。

10. 海內外各地私人藏書家如張谷雛老人（梁寒操老人介）所贈送燉煌道家秘籍圖表及白玉擔真人全集等名貴版本是。

其次，新編道藏精華，所選刊各書，無不爲——「千古不傳秘典，萬世不朽奇書。」正古真所謂：「此書祇應天上有，不是神仙不許看」者，全書所錄外，其他重要來源及書目，爲誌不忘及供後人之參證，特再分別列舉如左：

1. 道藏精華錄一百種 （四峯山人刊本）
2. 道藏輯要 （蔣元庭刊本）
3. 道統大成集 （太乙山人藏本）
4. 道藏續編 （金蓋山刊本）
5. 古書隱樓藏書 （金蓋山藏版）
6. 證道秘書十七種 （蜀東善成堂刊本） （參正江左書林刊本）
7. 道言五種 （上海翼化堂刊本）
8. 道書十二種 （長沙丹道刻經會刊本）
9. 大道秘書三十種 （青城山天師洞藏版）

10. 燉煌秘籍道書真蹟

（法國巴黎國立圖書館藏本。分別刊入道藏精華外集內）

11. 東漢寫本道德殘卷

（張谷雛老人藏本。影入老子聖義闡微內）

12. 大道修渡真諦叢書

（南京道院刊本）

13. 方壺外史叢編

（上海丹道刻經會本）

14. 百家道經秘籍叢刊本

（同右）

再次，此外各種單行本道籍，所採用版本，除上述外，特擇要者列舉如左：

1. 四部叢刊本。

2. 上海掃葉山房刊本。

3. 濟南道院刊本。

4. 漱珠岡純陽觀刊本。

5. 南嶽九仙洞藏長沙刊本。

6. 北平三清觀刻本。

7. 濟南明德堂刊本。

8. 棣鄂堂藏版本。

9. 南京觀禮堂刊本。

10. 香港九龍清虛觀鈔本。

11. 茅山宮藏版本。

12. 蘇城瑪瑙經房藏版本。

13. 四川岷山希夷祠傳鈔本。

14. 上海桐柏宮刊本。

15. 清宮鈔傳本，總之不一而足，未及備列，舉此在以藉窺一斑耳。

十、本書所選刊各書，對於各宗各派之合於正旨，並得入於上乘者，概無分軒輊，一體併刊；在使讀者能有以會通而貫串之也。且各宗派中，上乘中乘小乘丹法，除涉及旁門左道有傷大雅者外，亦概爾兼收併蓄，冀深者能用其深，淺者能用其淺，此則尚祈讀者自取捨之也。

十一、本書所選刊之書，在版本上搜集之廣，宗派上網羅之衆，內容上審訂之嚴，遠非前代任何一道家經籍之所可及。在時間上，則自先秦迄漢唐宋元明清各代以至民國止，凡有名山之作，莫不入選。未並擬纂修道學辭典，盡力以淺明簡當之文字，解釋自有史以來極富神秘性之道學丹經術語名詞。俾減少讀者盲目冥索之苦，而得無師自通，冀能自參自究、自修自煉、自成自證，有以免聖脈之湮絕也。

十二、本書以編者僻處海隅，遯隱文山，所能搜得之經籍，自屬有限，遺珠之憾，在所難免。且係陸續到手，陸續審訂，陸續景行，故惟有採用分集輯編之法；而分集

之內容次序，自亦難能盡如人意。此則尙乞海內外賢達以及讀者，有以諒之是幸！

中華民國七十二年一月天玄子蕭天石於文山精舍

中國道家道藏精華 總目

——文山遯叟蕭天石主編

道藏精華第一集（增訂五版）

道家養生秘旨導論（共二十四種）	歷代仙真二十二人傳述・文山遯叟輯編
周易參同契正義合刊（附參同契釋疑）	漢、鍾離權原著・董德寧正義發揮
鍾呂傳道全集（共五種）	漢、鍾離權・唐、呂洞賓傳著
悟真篇正義・悟真外篇合刊	唐、呂純陽、宋張紫陽等六人撰著
性命圭旨合刊	尹真人傳、門人述・不著撰人
金丹大成輯要（共十五種）	歷代仙真十二人撰著・文山遯叟輯編
道敎入門全書合刊	明、伍冲虛真人著・因是子蔣維喬著
龍門派丹法訣要合刊	清、金蓋山人閔小艮輯錄
全眞法脈清規全指	

黃帝陰符經合刊（共九種）……………歷代古真傳著・文山遜叟輯編

黃庭內外景經附輯：陰符經玄解正義……………安軒萬啓型批註
金陵王來申敬梓

西山羣仙會真記合刊……………施肩吾真人撰著
金蓮正宗記……………楞櫟真人編著

道藏精華第二集（增訂四版）

養生內功秘訣……………明、柳華陽原著（伍柳派書）
日本伊藤光遠改著・太乙山人增訂

道門中和集（附輯：聖門事業圖）……………明、瑩蟾子李清菴真人著

玄宗正旨古本養生須知……………元、陳虛白、邱處機等真人著
無名子輯錄・太乙山人增訂

太上十三經註釋道竅談・三車秘旨合刊……………清、李涵虛真人輯註
清、李涵虛真人著

張三丰太極煉丹秘訣……………明、張三丰真人著

修道秘要（全九種）……………清、悟元子劉一明真人著

儒道圓通一貫玄旨合刊……………明、孫汝忠真人著

金丹真傳……………明、孫汝忠真人著

東脈雙修聖典方壺外史（全十六種）……………明、陸潛虛真人著

靜坐法輯要（增訂本）……………袁了凡・因是子等合著・文山遜叟輯編

內外功圖說輯要……………歷世真仙傳述，席裕康纂輯

道藏精華第三集（增訂三版）

文始真經……………周、關尹子著

老子道德經講義……………清、龍淵子宋常星著

丹經聖典參同契闡幽……………東漢魏伯陽真人著・清朱元育闡幽

丹經聖典悟真篇闡幽……………北宋張紫陽真人原著・清朱元育闡幽

黃庭經秘義合刊……………回陽子著
玄機直指……………古仙經、澹園冷謙註

性命雙修要旨合編……………汪東亭・薛心香・柯懷經合著

南北合參法要……………通一齋方內散人著

列真語錄輯要 合刊……………文山遜叟輯編

太上感應篇……………

雙修證道一貫真機……………清、濟一子傳金銓輯著

道藏精華第四集

黃帝陰符經聖解 合刊……………占仙經·嵩陰子石和陽註

黃庭外景玉經……………

黃元吉道德經精義……………清、黃元吉著

仙學真詮 合刊……………明、葆真子·元同子傳述

貫通三教養真集……………清、養真子著·白鬚老人指要

宋明四子明道書 合刊……………明、葆真子·元同子傳述

丹經指南……………清、養真子著·白鬚老人指要

宋、濂溪周子、明道程子著

明、白沙陳子、甘泉湛子著

三陽道人張松谷著

仙術秘庫……………清、黃元吉著

附：長生不老秘訣……………

大道破疑直指 合刊（大道指迷直辨）……………清、黃元吉著

樵陽經·金丹妙訣……………明、葆真子·元同子傳述

悟元子·冲盈子合著

宋、樵陽子·濟陽子合著

玄微心印合刊

三峯丹訣
紫陽道人·四一學人·兩顧道人·青峰子合著
東派雙修秘典。此為陰陽雙修家千古不傳之秘，自濟一子道書十七種中選出，讀者宜寶之，且切忌輕易示人。

內金丹心法秘旨合刊

明、伍冲虛真人著
四明玄陽子、袁了凡合著

道藏精華第五集

太上清靜心經合刊

歷代聖真傳述
清靜經圖註
混然子·永精子圖註

呂祖心法傳道集合刊

唐、呂祖純陽·元邱祖處機合著

張三丰大道指要（全四種）

明、張三丰真人著

洪氏仙佛奇蹤

明、還初道人洪自誠著

補天髓合刊

清、希一子張百燾著
清、濟一子傅金銓輯錄

仙學正傳三種

（仙學正傳、性天正鵠、悟性窮源）

和陽子著
濟一子·涵谷子合著

歷代真仙史傳

（附輯：承志錄·漁莊錄）

漢、劉向·晉、抱朴子·唐、沈汾等著
太華山人彭純一·霍童山人陶素耜傳述

道藏精華第六集

悟真篇集註二種	紫陽真人張伯端著、陸子野、薛道光等十三家註
譚子化書・莊列十論合刊	唐、譚景昇・李元卓著 宋、圓明老人等十三真著
上乘修真大成集	
仙傳外科秘方（道藏本）	原陽子趙宜真集
（增輯怪疾奇方・不藥療病法）	
長生氣功訣法集成（道藏本）	歷代聖真傳述、文山遜叟輯編
——蕭天石輯錄。（全部道藏經中長生氣功秘法凡八十五種。）	
三教樂育堂語錄	清、元吉真人著
真傳	
古本十四經發揮合刊（明版）	元、滑伯仁著
十四經脈穴歌	
清宮秘方大全	清宮秘藏歷代名醫原方、文山遜叟輯錄
華陀中藏經	漢、華陀著・清汪訥菴約著
素問靈樞類纂約注合刊（附葛玄成仙秘方）	
沈氏尊生書	清、名醫沈金鰲著

道藏精華第七集（三版精印）

明正統道藏版
宋本道藏精華 雲●笈●七●籤……………宋、張君房真人撰編

一、本書爲「大宋天宮寶藏」主編者張君房先生，窮數十年之精力，自其主修之四千五百餘卷之道藏經中，撮其精要，選輯而成。全藏於眞宗皇帝時奉旨纂修，天禧三年進呈。復攝「雲笈七部之英」，以成是書，於仁宗皇帝時呈供御覽。卷帙既富，徵引尤博。三洞四輔十二部，上自諸子百經之奧蘊，下至方術變化之玄秘，包羅殆盡，或予節錄，或取全書，間存佚籍，撫採秘法，無不爲千古罕見之奇書秘典。今特就明正統道藏版影刊問世，俾昔之祇供皇帝御覽之秘書，今日人人得而參究修持之也。

二、讀者擁有一部雲笈七籤，即等於有一部縮編道藏；且可省却不少時間與精力。無法購存道藏或一覽道藏究竟之學人修士，對此確爲一千載難得之因緣，故切不可等閒事等閒書視之也。

三、本書全一百二十二卷，共分：道德部 混元混洞開闢劫運部 道教本始部 道教經法傳授部 經教相承部 三洞經教部 天地部 日月星辰部 十洲三島部 洞天福地部 二十八治部 稟生受命部 雜修攝生部 齋戒部 七籤雜法部 存思部 秘要訣法部 魂神部 諸家氣法部 金丹訣法部（內丹外丹） 方藥部 符圖部

庚申部 尸解部 諸真學要部 讚頌部 紀傳部 道教靈驗部等。

四、總之，雲笈七籤一書，乃係集「宋本道藏經」之精英，玄妙博雅，廣大精微；小可以養生盡年，大可以入聖通神。既非純屬宗教之教典，亦非純屬仙學之丹經。舉凡天道、地道、人道，以及神道與仙道，無所不包，無所不賅。凡要尋求道家仙學的眞訣實法，與長生不老以及超凡入聖的不二途徑，均不可不人手一部。

道藏精華第八集

周易參同契解

合刊

抱一子陳顯微宗道註解
紫霞山人涵蟾子編輯
存存子陶素耜真人著

易道心法眞傳

悟元子劉一明真人著

無根樹詞註解
金丹大要合刊

張三丰真人原著・劉悟元・李涵虛合解
陳上陽真人著・陶素耜真人刪訂

玄宗內典
靈源大道歌合刊

——恭輯古玄元道經凡九種。計①老子道德經

②陰符經

③清靜經

④心印經

⑤定

觀經 ⑥老子五廚經

⑦參同契及疏略

⑧朱子參同契考異。

附：道家佚書輯書十七種 陰陽家輯書二種。

北派七眞修道史傳

龍門黃永亮著

修道全指（增邱祖西遊記）……………煉虛子著・李志常述記

金丹心法（八洞玄經）……………鍾祖離權・呂祖純陽等著・八洞仙主合註

道藏精華第九集

指道真詮・壽世保元合刊……………楊踐形・無方老人合著

大道真諦……………葛仙翁著・清靜老人傳述

文始真經言外經旨合刊……………淵尹子原著・抱一子陳顯微解註
清靜經・玄門必讀……………李道純註經・无名子著・陳志亮重刊

空青洞呂祖全書（合訂一冊）……………李涵虛真人火西月編纂
天藏版……………

周易別傳秘學三種合刊……………北魏・關朗撰・麻衣道者著・宋・陳迥編
葛仙翁至道心傳……………葛仙翁傳・凝陽子纂輯

明本道書秘笈八種合刊……………歷代古真編撰・蕭天石選輯
悟真寶筏金玉經……………天師洞秘藏鈔本・古仙古佛真傳

呂祖之於丹道派，猶六祖之於禪宗，繼往開來，樞紐今古，乾坤獨露，日月同明。六祖下開五宗七派，無不門庭峻極，呂祖下開南北東西四宗及三丰、五柳……等諸派，亦均法嗣鼎盛。壇經與斯書，同為禪宗與丹宗奉為聖典。本書包括海山奇遇、呂祖年譜、與呂祖詩文歌詞集。金丹口訣，無不盡露無遺，凡事清靜單修或陰陽雙修，以及金丹家中各門派，其修持法訣，莫不以此為祖經。全書共八百餘頁，字大清晰，版本係空青

洞天藏版，係海內外孤本。印數無多，欲購從速。

道藏精華第十集

海內孤本

歷世真仙體道通鑑

……宋、趙全陽真人纂輯（全二冊）

全書首自鼎湖昇天之軒轅黃帝起，歷代真仙之體道過程，無不詳為敘述，讀盡萬卷丹經所不可得之丹訣，與讀盡三洞四輔十二部道藏所不可得之仙術，均可於是書中得之。本書中有千聖不傳、萬金不換之道法、道術與口訣。依之修行，無不可頓超聖域。

南宗秘典

白玉蟾真人全集

……宋、白玉蟾真人著・彭鶴林真人輯編（全二冊）

宋白玉蟾真人，為道家南宗（雙修）正統，丹鼎派中最傑出之仙才。世稱其出入三氏，籠罩百家！既擅儒術，尤深禪槪，卒歸丹宗，神化無方，乃神仙家中震古爍今人物。其一生博極羣經，無書不讀，故其全集，極瀟灑汪洋，莫可與京。故道藏何序稱其可「直溯廣成」，而「超天地以獨存。」「丹訣」一章，萬金不換，綜羅萬卷丹經之秘要，而簡之為二十九圖訣，實乃金丹之神髓。

道藏精華第十一集

三教真傳

……觀禮丈人著

千古秘典

外金丹大成集

……歷代外金丹祖師傳述

三家修道秘旨（五種）……………劉止唐真人著、文山遜叟輯編

本書共選刊四川劉止唐先生之不朽名著槐軒約言，及濟一子之三教心學，佛家天台宗之小止觀，六妙門，與丹宗門之觀音心經秘解五種。凡所指說，無不獨到千古。真三家人士修證功夫之坦塗也。

太上無三十六部真經……………道藏三洞玄經極大道

本書為玄學會所刊行之三洞最上秘文，包括道藏中玉清經之洞真十二部真經，上清經之洞玄十二部真經，太清經之洞神十二部真經。部部皆有真文寶符，笈玄天書，包羅萬法，復由呂純陽祖師秘註詳解，尤為難得一睹之秘笈，誠明心見性，代天開化之寶典也。

太乙北極真經合刊（秘本套紅）……………太乙真人等著
混元一炁妙經（元趙孟頫手寫真迹本）……………元、趙孟頫手書真蹟

太乙北極真經，為統道儒釋基回五教而合一之聖修經典，初版印行於濟南道院。民二十五年即刊行六版。以往非入門弟子，絕難得窺一二，此次循讀者之請，特將所藏頂批秘本公開發行。連同再版本之太上無極混元一炁度人妙經（趙孟頫手寫本，名貴至極）互相參證，當大有益於修為也。

道藏精華第十二集

莊子南華真經副墨（二冊）……………明、陸西星撰

——海內孤本明雕顏字刻版

上乘修道秘書四種……………孤版明鈔本・合刊爲一冊
——千古難得一睹之東派開祖陸真人秘傳本真迹——

養真秘笈（清初鈔本）……………明、盧丹亭真人傳述、明傳清主手鈔本真蹟

三藏真詮（明寫本真蹟）……………明、陸西星手稿本

易外別傳……………宋、俞琰撰

道藏零種（明藍格鈔本真蹟）……………明鈔秘本・不著撰人

道藏精華第十三集

周易參同契真義合刊……………五代、彭曉撰
古本參同契集註……………漢、魏伯陽著・清、仇兆鰲集註

呂祖道德經心傳二種……………唐、呂祖純陽真人著
秘註……………唐、呂祖純陽真人著

太乙金華宗旨合刊……………唐、呂祖純陽真人著
呂祖指玄篇秘註……………滄海老人本誠子著

僊苑編珠合刊（明版）……………王松年、范脩然編著
至言總……………

丹亭真人傳道密集（明鈔本）……………明、盧丹亭真人傳述

1. 丹亭悟真篇（傳青主手錄）

2. 丹亭傳道問答集（傳青主手錄秘本）

3. 丹亭真人玄談集（傳青主纂）

增訂 孤本 備急千金要方（北宋版）……………唐、孫思邈真人著・文山遜叟蕭天石序

——增輯：孫真人海上仙方

增訂 孤本 千金翼方（元版）……………唐、孫思邈真人著・文山遜叟蕭天石序

——增附：溫隱居海上仙方

道藏精華第十四集

孤版 明本 黃庭經秘註二種……………唐、白履忠、梁丘子・明、李一元等著

華陀玄門內照圖 養生導引法 合刊……………漢、華陀撰

——附：益齡單・怪疴單——

玄珠錄・觀化集 軀心經 合刊……………唐、王玄覽明・雲僊約 估著

道佛合參之千古秘本・道藏精鈔本

夷門長生秘書十二種……………明、梅嶺道人周履靜編著

——明萬曆刊孤本

學山證道秘書三十種……………明、學山道人王 亮編著

——明萬曆刊孤本

道藏精華第十五集

本集及十六集，係文山遯叟蕭天石先生主編「中國子學名著集成」百冊時，自千數百種老子道德經名著中所選輯，且均係善本圖書，海內外罕觀之珍笈，為研究老子學術思想者，不可不人手一編之要籍。

道德經名注選輯(一)

纂圖互注 老子道德經……………漢、河上公章句·明初刊本

道德真經指歸……………漢、嚴 遵撰·唐、谷神子注·明萬曆刊秘本

老子道德真經……………魏、王 弼注·明刊本

老子道德經……………吳、葛 玄造·覆宋刊本

道德經名注選輯(二)

御註道德真經……………唐玄宗注

道德經釋義……………唐、呂 崱撰・掃葉山房重鐫本

道德經註……………宋、蘇 轍註・明、凌以棟批點

道德經名注選輯(二)

御註道德真經……………宋徽宗注・覆刊明正統道藏本

宋徽宗道德真經解義……………宋、章 安撰義・覆刊明正統道藏本

道德經寶章註……………宋、白玉蟾注・道藏精華本秘笈

道德真經註……………宋、林希逸注・明萬曆刊本

太上老子道德經……………元、何道全注・明初刊黑口本

道德經名注選輯(四)

御註道德真經……………明太祖註・明正統道藏本

老子集解……………明、薛蕙撰・明嘉靖間刊本

老子或問……………明、龔修默撰・明、羅棟刊本

道藏精華第十六集

本集共選刊老子名注凡十四種，繼上集概係從歷代數百家名注名解本中，就其具有獨特見解，而又能千古不朽者擇要輯出，以廣流傳，在此前後兩集中，可謂盡得老子之心傳聖脈，而尤以「道德經聖解」一書，尤爲二千餘年來空前未有之老子聖義闡微，故特爲鄭重推介。

道德經名注選輯(五)

老子通義……………明、朱得之撰・明嘉靖間刊本

道德經評註……………明、歸有光輯評・明刊本

憨山道德經解……………明、釋德清撰・金陵刻經處本

道德經名注選輯(六)

老子翼……………明、焦竑撰・明萬曆原刊本

老子玄覽……………明、陸西星疏・道藏精華本

老子註解……………明、張位撰・玄宗內典本

老子衍……………明、王夫之撰・船山遺書全集本

道德經名注選輯(七)

御註道德經……………清、順治帝撰。順治間內府刊本

道德經講義……………清、宋常星撰。清康熙間原刊本

老子章義……………清、姚鼐撰。清康熙間刊本

老子本義……………清、鄭環撰。清乾隆間刊本

老子道德經箋註……………清、丁仲祐撰。民初刊本

道德經名注選輯(八)

道德經聖解……………文山遜叟蕭天石著

中國子學名著集成精選別錄本。全書確能闡前人未闡之聖解，傳千聖未傳之心法！超絕衆流，得未曾有。

道藏精華第十七集

道藏本南華經合刊……………周、莊 周撰 明正統道藏本
莊子百家評註……………明、歸有光評點 明、文震孟校訂

列子選輯三種

1. 列子張湛注 2. 列子虞齋口義 3. 列子冲虛真經

周、列 禦 寇 註

三家毅 一子（蕭天石主編「中國子學名著集成」外編第一種）
合參

道藏精華外集集(一)

蕭天石著

儒釋
合參
道家養生學概要(五版本)

讀本書等於讀一部縮編道藏 讀本書等於讀全部萬卷丹經

本書爲文山遜叟蕭天石先生之傑著，蕭先生窮究道藏秘典數十年，在大陸時足跡遍名山洞府，訪參道佛名師十數輩，南北兩宗均得的傳，尤多獨得之秘。來臺後，選刊道藏精華一百餘本，所選錄秘笈則達八百餘種之多，尚不及其所收藏秘笈之什一。此次應讀者之要求，特爲撰著斯編，多洩前人之所未洩，發前人之所未發。不但可以之却病強身，養生長壽，且可以之超凡入聖，神化登真。雖名道家養生學概要，實揭三家之上乘秘旨。全書分篇撰述，均極精簡，且多語錄體，淺近顯明，易懂易修。凡已購本社之讀者，實不可不人手一卷，以資參究，即未購讀本社書之人上，亦不可不藉此以窺究竟也。——所附玄門太極長生功，尤爲青城派不傳秘功。

道藏精華外集集(二)

文山遜叟蕭天石
千占不朽名著

道海玄微(再版) 全一巨冊 七五〇頁

本書爲蕭天石先生繼主編道藏精華十四集，(現已出至第十七集)及其名著道家養生學概要

一書後之又一不朽新著，亦可視爲其近二十年來對發揮新道學之傳道集。其所倡提聖功神化之道法與長生丹法，直溯羲黃老莊，融貫三家，會通百派，而獨標新宗，灝瀚汪洋，莫可與京！歷代言聖功言神化而至於最上乘大道者，千古來實無第二人。修之直可使人「超天地而獨存」。其中敦煌道書真蹟，及先天道無極門派之道功與睡功訣法，尤爲以往千聖不傳之秘旨（無論任何人，半生盡在床上過，誰人得遇睡中仙）。全書凡六卷，附圖凡六十四幅，共五十餘萬言，七百餘頁。每卷均可獨立成書，既可作爲養生書讀，亦可作爲哲學書與文學書讀，以其文字優美，立意清新，開卷有益。附圖「道門秘傳內經圖真蹟」，即極爲珍貴。

道藏精華第一集之一

(書目凡二十四種)

道家養生秘旨導論

文山遯叟選刊

道學概論

本書係就文山遯叟蕭天石先生所著道家養生學一書中，選刊其論道學、道藏、與道教之文凡四篇，一曰道家學術旨要，二曰道學源流概述，三曰道藏與道藏精華簡述，四曰道教旨要概述。由此可概見其所提倡「新道學」之一斑，非徒在長生久視而要在聖功神化，及發揚正統道家學術思想也。

養性延命錄

.....三一

梁陶宏景撰，宋史藝文志著錄。本書鳩集仙經真人壽考之規，摭錄彭祖老聃長壽之說，上自農黃，下迄魏晉，凡有益於養生與身心性命之修養者，匪不搜記。

服氣長生辟穀法

.....三九

本書從宋道藏中錄出，著錄於張君房雲笈七籤，內分五種：一、服氣療病訣 二、太清存神煉氣五時七候訣 三、神氣養形說 四、食氣法 五、食氣絕穀法 其中數種宋史藝文志著錄。凡往聖不傳者今傳之，往聖不露者今露之。

攝生三要……………四七

明嘉善袁 黃坤儀著，即世稱了凡先生者是。文凡三篇：一、聚精 二、養氣 三、存神。各篇無不精要至極。夫道家宗旨，以空洞無涯爲元竅，以知而不守爲法則，以一念不起爲功夫。檢盡萬卷丹經，總不出此玄機，攝生之要盡在此矣。

天隱子養生書……………五五

是法爲五漸之妙門，謂了一則漸次至二，循至第五，凡五篇。一、齋戒 二、安處 三、存想 四、坐忘 五、神解。言簡義賅，盡妙極玄，指階淺入深之路，開由漸而頓之門。信定閑慧，四門通神，則身解而神化矣。

將攝保命篇……………五九

內分七節。曰補明，取氣煉力以補之，久則能令人皮膚光澤。曰禁忌，言宜修習靜觀，以防遏慾性之熾隆，乃保精聚精以自育，還精補腦以不死之道也。次曰方便。次化身坐忘法。次胎息法。次影人。最終爲服紫霄法。皆持身之上品，延年之要則也。

攝養枕中方……………六三

唐孫思邈撰，著錄於宋史藝文志。搜求秘道，略無遺餘。著凡八章爲一卷。一、自慎 二

、仙經禁忌 三、仙道忌十敗 四、仙道十戒 五、學仙雜忌 六、導引 七、行氣 八、守一
旨約而用廣，業少而功多，誠養生長壽之秘傳也。

真 誥 篇……………七

至游子曾慥集道樞一百八篇之一，乃撮太素丹景經，精景按摩經，大智慧經，消魔經，正一經等各經中之至言，而爲養生長壽之要籍。所載皆導引按摩，服日餐霞之法，既簡且易，實祛疾之秘訣，尋真之階梯，而修性煉命，尤當以導引去疾爲先務也。

古仙導引按摩法……………七七

導引按摩，可以調節筋肉之緩急，助血液之循環，協氣脈之通暢，而臻心性於冲和之境，可以強精益髓。內分八種秘法：一、太清導引養生經 二、甯先生導引養生法（內附氣功秘法凡三種） 三、彭祖導引法 四、王子喬導引法 五、導引雜說 六、導引按摩法 七、元鑑導引法 八、按摩法 內有數種宋史藝文志著錄。此皆爲千聖不傳之秘功。學者任修煉其一種，即可收却病治病養生長壽之功，極之則亦可爲登真之基礎。

修 齡 要 旨……………九三

明武林冷謙啓敬著，凡一卷九章，均爲却病強身延年益壽秘功 一、四時調攝 二、起居調攝 三、延年訣 四、四季却病訣 五、長生訣 六、十六段錦 七、八段錦導引法 八、導引

却病訣 九、却病八則等。凡言吐納導引却病延壽諸法，皆至簡至易又至顯明，無分在官在俗在士農工商，均不妨其業務，略得空閒，行住坐臥，意到處，便可行之，直是修齡之要訣也。

古法養生十三則闡幽……………一〇七

金蓋山藏版秘本，共十三則，闡述精要，言淺義深。行而不得其法，每易生弊。此本由閱一得據師傳，復核以丹書。加以闡發，確爲養生長壽易修易行之秘功。

至言總養生論……………一一九

不著撰人，其言養生有五難，至精至當，可以入道，實爲養生之大經。其言養神養性之道，却病益壽之方，尤爲千聖養生理身之坦蕩大道。

養生膚語……………一二三

明大儒華亭陳繼儒著，援道以入儒，融儒以證道，言極簡顯，理至玄深。雖曰膚語，實爲全性全真之微旨，最上一乘之妙道也。

攝生月令……………一三五

宋姚稱撰，宋史藝文志著錄，明春夏秋冬四季十二月之所忌所宜，最爲養生之要。

攝生消息論……………一四一

元東牟邱處機撰，言四時之氣應，及五臟之盛衰，如何增減五味，如何呼吸補瀉等法甚詳，可與修齡要旨之四時調攝篇，及黃庭遁甲緣身經之後五臟圖參閱，則攝生之消息與治病之大旨，可得其要領矣。

丹陽真人語錄……………一五一

靈隱子王頤中集，所錄皆馬丹陽真人訓誘後學之要語，以清靜恬澹爲宗，以力行不退爲旨。語語精當至要，誠養生修真之正途也。

仙籍旨訣……………一六三

共三篇。一、道生旨、谷神子裴鏘述。詳叙道之根本，精氣神生生之由，五行生制之理，並死生之道，真理盎然。二、養生辯疑訣、棲真子施肩吾述。以虛無恬澹之妙用，爲養生久壽之鴻漸，泯慮行氣，自然返老還童。三、下元歌，此篇調下元之訣，實契真之要，澄心絕想，三元俱通，皆爲道之要訣。

坐忘論……………一七三

唐道士司馬承禎撰。唐書藝文志，文獻通考均著錄，又收入內唐書九百二十四卷，北宋時收入道藏內。凡七篇：一、信敬 二、斷緣 三、收心 四、簡事 五、真觀 六、泰定 七、得

道 循序漸進，誠爲修道之階次也。

廣 成 子 解……………一八三

是書乃廣成子答黃帝至道之問，入於窈冥，達於淵微，爲道書中之最精而最古者，原文自莊子中錄出，本篇取宋蘇軾之纂解，誠至道全真之寶籍也。

就 正 錄……………一八七

陸世忱著，爲其舉平生心得以告袁止武者，就正乃謙詞。發揮心學，尤多獨到處。且無不合孔老心傳，不可徒以丹家書視之也。

神 仙 可 學 論……………二〇一

唐吳筠撰，唐書藝文志，文獻通考均著錄，又收入全唐書九百二十六卷，北宋時收入道藏內。立論正大，儒道併揚，爲學仙者之閭室明燈。後附道性、三相、真相、陰陽五行論等。闡有無相生之妙用，尤爲圓通無礙，萬規不易之勝諦。

養 生 主……………二〇九

莊周著，自莊子內篇中錄出，爲道家養生之正旨。因道爲經，順中爲常，而一以合於自然爲法則。並戒養過其極，而以養傷生，誠爲養生之主也。

養生論……………二二一

晉抱朴子葛洪撰。力言養生宜先除六害及各種禁忌之事；一歸於澄心養神，恬澹自守，以爲保和全真之道，與上篇同學者不可不深切參究之書。

玄門太極長生功（再版增訂）……………二二三

原青城派李八百道人傳述，此爲文山遜叟再傳本，自其名著道家養生學概要中錄出。本書除先行功外共分神元功、上元功、中元功、下元功等四部功法。簡易平實淺近，爲丹家安樂延年法門之秘功也。

中國道家學術思想概論

文山遜叟蕭天石

壹 道家學術思想旨要

一 上承殷周之統，下通萬世之變

中國文化，至周而大具規模，故孔子有：「周監於二代，郁郁乎文哉」之言。經春秋戰國迄秦，而百家齊鳴，學術思想，臻於鼎盛，可謂爲中國文化之大解放時代與黃金時代。廣其義而言之，在此以前，可概稱之爲道家文化；故道家者流，恒謂「無道家文化，卽無中國文化。」孔子崛起而後，儒分於道。當戰國之世，百家爭雄，各以一枝而分庭抗體，各成一家言。故司馬談有六家旨要之論。實則除儒家墨家名家而外，除均可概入於道家也。

自春秋至漢初，學術思想之所以紛起競雄者，以係處於一大動亂時代，人人求治心切，故各見其所見而說其所是。故孟子謂：「聖王不作，諸侯放恣，處士橫議。」莊子謂：「天下大亂，賢聖不明，道德不一，天下多得一察焉以自好。」「天下之人，各爲其所欲焉，以自爲方。」蓋周室不振，王道日微，諸侯各自爲政，學人亦欲各有以干世

，此所以得百家競立也。秦始皇用李斯言焚書，禁天下藏「詩書百家語」。百家語而足以震撼始皇，可證其盛。司馬談雖僅序六家，莊子於天下篇有「百家之學」之語，漢書藝文志則就其可考者概分爲十。其言曰：「諸子十家，其可觀者，九家而已。皆起於王道既微，諸侯力政；時君世主，好惡無方。是以九家之術，蠡出並作，各引一端，崇其所善。以此馳說，取合諸侯。」以其旨在「取合諸侯」，故重在用，而以匡時救弊爲主旨。以其「各行一端」，故概失其全，而輕其本。遠不若道家之能「上承千代之統，而下通萬世之變」也。故太史公於諸家中極推崇道家爲最高，而當漢初，道家亦盛行於時。如文帝之好黃老言，爲政以慈儉無爲爲旨，蓋公之教曹參以清靜治國，汲黯亦修黃老術，均可概見一斑。蓋黃老術者，卽道家學術中「君人南面之術」也。亦卽所謂「君學」與「帝王學」者是。史稱文景之治，要亦爲「黃老術」有以致之。

自漢武帝用董仲舒策，尊儒黜百家，歷代帝王承之，均用以爲佐治之具，於焉儒學日昌而道學寢衰矣。前漢書有云：「自武帝初，立魏其武安侯爲相，而隆儒矣。及仲舒對策，推崇孔氏，抑黜百家。立學校之官，州郡舉茂材孝廉，皆自仲舒發之。」自茲以後秦統一六國以前之學術思想極端自由之空氣，因以亡矣。余曾謂「自漢武帝尊儒黜百家以後，扼殺了百家，也扼殺了儒家。故老莊而後無老莊，孔孟而後無孔孟。」自歷史上看，雖自武帝尊儒而後，似全爲儒家之勢力所籠罩，實則不然。如東漢及三國之際，

道家學說，又寢佔勢力，而南北朝之玄學，如何晏、王弼、阮籍、嵇康、向秀、郭象之流，更是祖述老莊，而又復深遠影響於當時及後世學術者也。同時；自李唐尊老而後，道學又復潛張，且佛學又在南北朝與隋唐之際，乘虛而入，鼎盛一時。此在儒學實有不可定一尊而概全者在也。

余嘗謂道家學術，精深浩瀚，無可比極。就其極高明言，則賅百家之長。就其極廣大言，則包衆流之要。就其極圓通言，則肆用而無礙。就其極玄妙言，則神化而莫測。用其神髓，則清靜無爲而可致於治；用其陰柔，則誅暴撥亂而可反之正，用之修省，可以超凡入聖而登真；用之保身，可以明哲遜世而无悶；至其長短鈎拒之術，縱橫捭闔之謀，則其次焉者矣。詳參深究，實非虛語。惜乎後世學人，致力於斯，深入有悟者鮮，而能發揚光大，繼絕學，續聖脈，正道統者，更有如鳳毛麟角矣！此所以老子有；「知我者希，則我貴」之言；而莊子更有：「萬世之後遇一解者，猶旦暮遇之耳」之嘆也。

二 道涵陰陽之要・德兼百家之長

昔太史公論六家旨要，極推崇道家。其言曰：「易大傳：天下一致而百慮，同歸而殊塗。夫陰陽儒墨名法道德，此務爲治者也。直所從言之異路，有省不省耳：嘗竊觀陰陽之術大詳而衆忌諱，使人拘而多所畏；然其序四時之大順，不可失也。儒者博而寡要

，勞而少功；是以其事難盡從；然其君臣父子之禮，夫婦長幼之別，不可易也。墨者儉而難遵，是以其事不可徧循；然其彊本節用，不可廢也。法家嚴而少恩，然其正君臣上下之分；不可改矣。名家使人儉而善失真，然其正名實，不可不察也。道家使人精神專一，動合無形，瞻足萬物。其爲術也，因陰陽之大順，采儒墨之善，摘名法之要，與時遷移，應物變化，立俗施事，無所不宜。指約而易操，事少而功多。」由此可證道家之學，實包舉各家之所長，而無其短；且能與時推移，靈活不滯；因應變化，圓通無礙。此其所以爲極博大而最精深，極高明而最平易，無所用而不宜也。夫道者，萬事萬物之本也。執其本則事自治，物自順，而理亦自在其中矣。太史公去古未遠，猶能得盡各家之精微，爲平心之論述，故於諸家多所訾議，惟於道家則盡譽美之詞，非無因耳。復謂：「道家無爲，又曰無不爲。其實易行，其辭難知，其術以虛無爲本，以因循爲用；無成勢，無常形，故能爲萬物之情。不爲物先，不爲物後，故能爲萬物主。有度無度，因物與合；故曰：聖人不朽，時變是守。」太史公去古未遠，博學而於百家之學，卓絕千古，所論公允至極，爲後世學者所公認。此余所以亦嘗稱道家之學，誠宇宙之體要，百家之冠冕，而可歷千古不朽者也：

漢書藝文志序道家旨要有云：「道家者流，蓋出於史官，歷紀成敗、存亡、禍福、古今之道，然後知秉要執本，清虛以自守，卑弱以自持，此君人南面之術，合於堯之克

讓，易之嘖嘖，一謙而四益，此其所長也。」此則指道家純爲「君人南面之術」也，逐後範圍遞廣，羣相附麗，內容亦愈見龐雜矣。

近人梁啓超氏論道家學術，曾分之爲四派：一爲玄學正派，何晏、王弼、向秀、郭象等言玄學義理屬之。一爲丹鼎派，魏伯陽而下鍾呂二祖及南北各宗屬之。一爲符籙派，張天師以下正一派屬之。一爲占驗派，卜筮等屬之。實則道家學術分類，如此則有狹溢淺陋之嫌。

三 道家學術思想，放之則彌綸六合，卷之則退藏於密

嘗試論之，道家之學，肇始於羲農，宗祖於黃帝，集成於老子，演而爲彭蒙。田駢、慎到，流而爲關尹、莊、列。變其用爲法家，而有商鞅、韓非等之法學一派；變其用爲縱橫家，而有鬼谷、黃石公等之謀略學一派；變其用爲兵家，而有孫、吳等之兵學一派；變其用爲治道，而有伊尹、太公、張良、等之經世學一派；變其用爲遜世，而有石門、晨門、接輿、桀溺等之隱士一派；變其用爲哲理，而有何、王、向、郭等之玄學一派；變其用爲丹道，而有葛、陶、伯陽、鍾、呂、邱、張等之養生學（仙學）一派；及外丹家之燒煉一派；變其用爲醫道，而有醫藥學一派；變其用爲宗教，而有張天師之道教與神學一派；變其用爲陰陽，而有陰陽家與天文、律曆、地理學一派；變其用於術數

，而有兩漢之際之讖、緯學一派，與兩漢及宋代陳希夷、邵康節等之象數學一派；變其用爲方術，而有占驗、卜筮、形法及神通變化術，如于吉、管輅、左慈等一派；變其用爲多方，而有鸛冠、淮南等一派；凡此均自道家學術思想中蛻化而來，均可視爲道家之別派。由此，可見道家學術範圍之廣大爲何如也？蓋得其一枝，即可門庭別立，獨成一家。良以道家之爲道，博大精深，體用兼備。秉要執本，則「卷而爲一」；因宜肆用，則「散而爲萬」；正所謂：「放之則彌六合，卷之則退藏於密」者是。網羅百家，廣包兼蓄；融通諸子，涵蓋萬流；捨道家，實無足以當之也。

同時，就中國傳統歷史文化學術思想言，先秦以前，可概入於道家，固無論矣。漢唐以後，迄於宋明，驟視之，似一尊於儒，爲治者以儒家人物爲多，爲學者以儒家人物爲顯；細察之，則歷代爲治之高明者，無不屬於道家；爲學之博大者，亦無不深受道家之影響。或則「外儒而內道」，或則「陽儒而陰道」，凡有成者，無不以道家精神爲神髓。表裏爲用，迄未偏廢。且每當朝代變革，帝王創業之際，與乎文治武功昌盛之期，無不爲道家人物鼎盛與道家精神潛張之時也！及其衰也，則又莫不爲道家人物式微與道家精神消弛，有以致之。苟能虛心詳察歷史動脈，當信吾言之不虛，故古哲謂：「道盛則國盛，道衰則國衰」豈欺我哉？

四 結 語

由上可知道家學術，原極博大高明；惟爲後世附入神奇之術與怪異之說，致感龐雜，其聲勢反有喧賓奪主之勢，正統大義，亦因之黯而不彰矣！清代名學人紀曉嵐氏，於四庫全書總目提要子部道家類曾云：「後世神怪之跡，多附於道家，道家亦自矜其異。如神仙傳、道教靈異記是也。要其本始，則主於清靜自持，而濟以堅忍之力，以柔制剛，以退爲進。故申子韓子流爲刑名之學，而陰符經可通於兵。其後長生之說，與神仙家合一，而服餌導引入之。房中一家，近於神仙者亦入之。鴻寶有書，燒煉入之。張魯立教，符籙入之。北魏寇謙之等，又以齋醮入之。世所傳述，大抵多後附之文，非其本旨。彼教亦不能自別，今亦無事於區分。然觀其遺表，源流變遷之故，尙一一可稽也。」故今日而言宏揚道家學術思想，與光大道家統緒，則首應從其大本大根入手，而不可徒事旁根小節之研究參求也。

惟純就學術價值言，則怪異神奇之說，似可無用深究，若就一個國家之歷史文化言，則凡上所述，亦均莫不有其保存與參究之價值存乎其間。然因時論事，欲求道學之發揚光大，則惟有從先期道家學術思想之整理與闡發入手，方可收事半功倍與承先啓後之效，而使此絕學，得能昌明於來日，以爲國家民族利賴之基也。

貳 道家學術源流概述

我國道家，祖述黃老，崇尚自然；乃我國學術思想最早的一派。在莊子雖有黃帝問道於廣成子，且戰且學仙，帶有神秘主義色彩之傳說，然數千年來，一般均以黃帝爲道家之始祖，而以老子爲道家之大宗師。其思想要旨，可簡名之爲自然主義學派。在先期，黃帝而後，有伊尹、鸞熊、呂尙，繼之老子出，垂道德經五千言而大其成。承先啓後，有如孔子之於堯舜。老子而後，關尹子、莊子、列子，均爲道家學術壇上之巨匠。同時，在先秦諸子中，自騶衍與齊之稷下先生如彭蒙、慎到、環淵、接子、田駢之徒，亦均爲學黃老道德之術的別派，卽所謂爲達成道家「無爲之化」爲主旨。（稷下諸先生書今均逸，惟於莊子及呂氏春秋中，可見其思想之梗概。慎到則今有慎子逸文可考）騶子書則多。然他們極力推崇黃帝，史記謂騶衍之書，先「序今以上至黃帝，爲學者所共術。」並根據古代的陰陽五行，而力主深觀陰陽消息，論著終始五德之運，而大啓燕齊之「方仙道」，與後世之纖緯學。因騶衍深觀陰陽消息，作怪迂之變，爲神秘之辭，唱五行主運之說，故而行於諸侯，於是方士與神仙，最爲盛行，迄劉漢一統天下，黃老之學，盛行於西漢時代，文景之治，卽由此致之。註老子者，如鄰氏、傅氏、徐氏、河上公、母丘望之、嚴遵等，均爲西漢以前人也。至漢末迄南北朝，祖尙玄虛，始變黃老而言老莊，嵇康尤好老莊並稱，於是晉以後，莊學盛行，而註者亦衆。此均爲純粹道學思想。

一 長生學與方仙道學

自齊威王、宣王及燕昭王，與乎秦始皇、漢武帝，莫不遣人入海求神仙，以求長生不死之法。迄西漢淮南王劉安，效孟嘗君平原君之養士，招致天下奇能異才各方賓客方術之士數千人，著內書二十一篇，外書甚衆，又有中篇八卷，言神仙黃白之術，達二十萬言。（見前漢書淮南王傳）內書卽今坊間流傳之淮南子，外書及中篇則已亡佚。據漢書劉向傳載：宣帝復興神仙方術之事，向曾將其父德，於武帝治淮南獄時、所得之世所未見之淮南枕中鴻寶苑秘，與騶衍之重道延命方二書，獻之於上；言神仙可致，黃金可成。淮南之書，爲有史來集體創作之巨著，雜採各家學說，而一以老子爲中心主旨；並以老子道德之學，與當時方仙道的方士術，揉混而爲一。此與前漢書藝文志以老子列入道家，而不列入神仙家，神仙家列爲方技而不列入道家，及房中不列入神仙家，而另列房中家者有別。該志序道家，自黃帝、伊尹、太公、老子、鬻子、文子、關尹子、莊子、列子、田子、鵠冠子、以下，僅三十七家，九百九十三卷。序神仙之說，則爲十家，二百有五卷。序房中之說，則爲八家，計百八十六卷。由此可證漢初時，神仙家與房中家，併未入於道家之範圍內。道家學術思想雖亦重養生養性與長生久視之方，然不若後者之偏枯。且房中家，雖亦有其養生之術，與不可偏廢之理，然亦與當時之方仙道有別

，不然，歷朝天子，自可無須遠求神仙不死之藥於海上矣。將上述二家及方技與各派之言養生者，概入於道家，乃唐開元中修輯道藏書，網羅各宗各派言以後之事也。

自從晉魏伯陽援周易作參同契三卷，假卦爻法象，以顯性命真源，演先天易學，而揭丹法微傳，燦若日星，照耀寰宇，便爲萬古丹家，所羣奉爲修煉聖經矣。又晉葛稚川著抱朴子內外二篇，內篇專究神仙長生之術，上羅前古，下啓百代，亦爲丹家必究之要籍。至祠奉老子，始於漢末；正式奉老子爲道教教祖使其神化宗教化，則始於張道陵。道陵爲子房八世孫，初本大學書生，博通五經，後悟此無益於年命，就學長生之道，得黃帝九鼎丹法，復修道於四川之鶴鳴山，煉龍虎大丹，復得新出正一明威之道。遂使後代道教，類以醮事祀神，符籙治病，而大別於神仙家之丹鼎派矣。

迄唐天寶年間，纂修道藏，統名三洞，又分四輔十二部，與佛經類似。惟初刊藏經的年代，則較佛教大藏經之纂修早二百餘年，此一集道家學術大成之道藏經，歷經宋元明三代，相繼纂修。現存之影印本道藏，卽北平白雲觀之道藏，其纂修年代爲明正統年間，故又稱正統版道藏。總計連萬曆間所補輯之續藏，共五百十有二函，五千四百八十五卷。今欲宏揚道學，或光大道家養生之微旨，則捨此便無由窺全豹矣。

二 丹道派之真人境界與性命双修

道家之丹道派，又稱丹鼎派，亦即仙道派，並無絲毫宗教迷信之意味，其根本思想，在使人能藉修鍊而超凡入聖，超聖入神，超神入化，以達於「神化無方」之「真人境界」，也就是神仙境界；此言其至效。小之可以藉修鍊而延長其生命，大之則可以至於無限；故切不可方之於當代之「壽命學」，二者小同而大異，相距何祇天壤而已。至所謂「真人境界」，也就是「天人合一」的境界。若深究其哲學思想內容，則本體論、宇宙論、人生論，均極精深玄妙而整嚴博大。不可徒執其「長生不死」之說與皮毛粗淺之見，而妄詆毀非議之也。長生之說，最早見於老子。然老子僅云「長生久視」，未云「長生不死」也。長生久視者，可長其生，久其視也，非永生不死也。故老子又曰：「死而不亡者壽」。其所以不亡者，在能「澹然獨與神明居」，在能「與天地並存」，「與日月同光」，「獨與宇宙精神往來」。此則最須體認者也。

丹道派概主性命雙修，基於大易「窮理盡性以至於命」之聖言而來。其人生觀注重「內養心性」，以「入聖登真」為主旨。「外煉形體」，以「養生延命」為條貫，而以「內養心性」為第一主旨。因其注重內養，以聖人真人為其最高人生境界，故力主「向內收束」，而切戒「向外馳求」。凡世俗之所謂富貴功名利祿等一切外在之人慾，首宜萬緣放下，一刀斬斷。待至人慾淨盡，則自元炁充盈而天理流行矣。即貴為帝王，富有四海，亦與一個人之真我完成，毫無關連。有之不加一分，無之不減一分。惟有內在之

心性修鍊，使能充實光輝，方可與日月同光，與天地同流。卽人卽天，卽天卽人，其精神修鍊與人格昇華，達到此「天人合一」之境界時，方可長生不死而萬古長存。

在修鍊中人，其內心世界，別有天地，別有宇宙，絕非世俗人之眼孔，只看到一個外在世界，有形天地與有形宇宙者，所得而窮通之臧否之，甚至是亦非他們所得而思議於萬一的事。正是「上與造物者遊，下與外死生、無終始者爲友。」的一種天地精神，宇宙精神。其要在能「應於物而解於物」與「應於世而超於世」也。丹道派中人，須知「心死則神活，心活則神死。」「心虛則神靈，心實則神昧。」故此心不但打破富貴關，打破名利關，打破情色關，且宜打破生死關。不以富貴爲念，方能透出富貴樊籠；不以名利爲念，方能透出名利樊籠；不以情色爲念，方能透出情色樊籠；不以生死爲念，方能透出生死樊籠。一念富貴，卽役於富貴；一念名利，卽役於名利；一念生死，卽役於生死；一念情色，卽役於情色；何嘗能自主自在得分毫！且一念長生爲事，便永不會有長生之事。待至萬物不入於吾心，吾亦無心於萬物時，則自此心洞然，透體靈明，而上同於天地矣。此高曠之人生思想與博大之人生觀，如不首先認取以立其基，則修鍊結果，饒你活八萬劫，又與通神不死驢豕何異？本此基念以向上修爲，方可望得入於聖真之域。

夫神仙家之所謂長生不死，一爲留形，一爲留神。無論留形住世，留神住世，其所

以能達於此者，則重在修煉。修煉法門多端，要不外爲內功與外功兩門。內功重養性，外功重養形。前者稱爲性功，後者稱爲命功。前者繼承老子的方法。後者採用神仙家的方法。亦有將修「清靜無爲法」者，稱爲性功；修「陰陽栽接法」者，稱爲命功；故有性功易傳，命功難傳之語。惟此乃屬一時方便語，切不可分做兩截看。因爲養性之內功中，亦有養形之外功法門；而養形之外功中，尤多重養性之內功法門；二者只有先後輕重之別而已。神仙家之主旨，最重在性命兼養，道法同工，神形交融。必如是，方可望能物我打成一片，人天打成一片，而入於超凡入聖，超聖入神，超神入化之境界。故漢書藝文志序神僊家云：「神僊者流，所以保性命之真，而游求於外者也。聊以盪意平心，同生死之域，而無怵惕於心中。」又謂：「惑者專以爲務，則誕欺怪迂之文，彌以益多，非聖人之所以教也。」由此，足證神仙家絕非以長生爲專務也明矣！總之，道家之養生要旨，簡言之祇在「一道以養性，法以延命，道以全神，術以全形」四語。志於大者，爲事其大，志於小者，爲事其小。數千年，丹道派中師門授受之際，法與術常不輕傳，亦難得真傳，此或爲其晦而不彰之主因歟？

三 歷代對丹道派之有功人物

歷代對丹道派有功人物，除魏伯陽、葛洪而外，（按：葛對後世丹家之影響力遠不

及魏，惟葛將仙道之煉丹服食，與符籙占驗等合而爲一家言，不無有承先啓後之功。）當推梁之陶宏景。先生秉清逸之資，懷絕世之學，具王佐之才，而隱居山林，終身不仕，以潛修丹道，闡揚道學爲務；其所著述，對醫學與丹學貢獻尤大。次則爲唐僖宗時之杜光庭，其所著述較陶宏景猶有過之。惟真正確定後世神仙丹道一派之基礎，廣開法界，門庭鼎盛，懸延迄今不絕者，則爲呂祖純陽真人。後世之北派、南派、東派、西派……等，無不宗祖之，而此四派則更以呂祖親傳法乳爲聖脈。次如王祖重陽、劉祖海蟾，與北派之邱處機、馬丹陽等七真，南派之張紫陽、白玉蟾等七真，東派之陸潛虛、傅金銓，西派之李涵虛，三丰派之張三丰，伍柳派之五冲虛、柳華陽、女修中之孫不二、曹逸文，以及以儒道兼修之陳致虛、劉悟元、李道純、朱雲陽、黃元吉、陶素耜、閔一得、董德寧，與乎宋本道藏編者之張君房等，均厥功甚偉。

總之，丹道門中修丹之學，絕非僅以修命延命爲能事，主旨尤在修性以超聖入神。正紫陽所謂：「頂後有光猶是幻，雲生足下未爲仙」也！而要能「和光同塵」，「外死生而通造化」；「清虛恬澹」，「無終始而併天地」；方爲止矣至矣！

叁 道藏與新編道藏精華簡述

簡述集道家學術大成之道藏

一 道藏概說

集我國固有文化固有學術思想之大成者，厥維二書，一爲四庫全書，一爲道藏。四庫之書，代表儒家文化；道藏之書，代表道家文化；介乎二書之間者，則爲代表佛家文化之佛藏，亦稱大藏經。惟後者則以印度佛學思想爲根源，前二者則純爲我民族文化遺產之瑰寶，全無外來學術思想之滲雜也。道家祖述黃老，儒家祖述堯舜，究其極旨，初無二致。故道藏中所收藏之書，若嚴其封界，亦雜有各家書在內。議者間譏其駁雜，實則就廣義言之，亦無一莫非道家書也。道家者流，謂中國文化，出之道家，捨道家文化，便無以言中國文化。如兵家，如法家，如農家，如縱橫家，如陰陽家，如醫家，如燒煉家，如建築家，如雜家、九流、天文、地理等，無一莫非出之於道家；夷考史事，實亦非過論。故今之言中國文化，若捨道家而僅就儒家以爲究治之本，則不啻數典忘祖，自棄半壁江山。先總統 蔣公高瞻遠矚，有見及此，近曾特別鄭重提出，道家文化爲中國固有文化一部份之指示。惜乎道家典籍，數千年來，爲道門中人視同家珍拱璧，不肯輕易公開示人，雖多爲萬世不朽奇書，然類視爲千古不傳秘典；固步自封，使世人不但無從一窺堂奧，即欲得一門徑，亦無從問津矣！

二 道藏源流

考道家經典，見於漢書藝文志者，自黃帝、伊尹、太公、老子以下，僅三十七家，九百九十三卷。其神僊之說，則僅十家，二百有五卷。房中七家，百八十六卷。逐後遞增，侯康、姚振宗、曾樸三家所補後漢書藝文志及考證，錢大昕補續漢書藝文志，丁國鈞補晉書藝文志，及魏書釋老志等，均代有增益。迄隋書經籍志所載，則已有三百七十七部，一二一六卷之多。唐開元中，廣搜彙集，刪繁去蕪，列其書爲藏，曰三洞瓊綱，已達三七四四卷矣。道家書之稱藏，亦自此始。據文獻通考所載，宋時一度增至七千餘卷，經徐鉉等校讎之後，去其重，得三七三七卷，其大綱分爲三洞、四輔、十二類。迄大中祥符初，眞宗命樞密學士戚綸，翰林學士陳堯佐，及道士冲素大師與朱益謙、馮德之等，專事修校，而以司徒王欽若爲總理，以司其成。依舊日體例，刊補洞眞部、洞神部、洞玄部、太玄部、太平部、太清部、正一部，合爲新錄，上獻後，賜名寶文統錄，共凡四三五九卷。嗣後張君房復奉旨整修，徧得所降到海內各州道藏眞本，品祥科格，校勘異同，銓次成藏，都四六五卷，題曰大宋天宮寶藏，君房復摘其精要，得百二十一卷，是爲有名之雲笈七籤也。迄崇寧間，重校道藏，增至五三八七卷。政和間，再詔搜道書，纂次鏤刻，名曰萬壽道藏，總五四〇函，五四八一卷。全藏刊版始此。迄元代

披雲子宋德方於平陽府所刻之道藏經，復達七千八百餘卷之多。至大明正統、萬曆間，又復相繼纂修，共五百十有二函，五四八五卷。採用千字文編號，（正統所輯者，爲天字至英字。萬曆增輯續藏爲杜字至纓字）賚賜一藏，安奉白雲觀，翰林許彬，曾勒碑以紀其事。明藏除以上二刻外，又有天啓丙寅新刻袖珍本，皆藏書家罕有之秘籍，彌足珍惜，惟今已失傳矣！道藏所收各古子書，雖刻於明，而大半實根於宋元舊鑄，清乾嘉間學者多從之作考據工作，片言隻字，視同稀世絕響；正所謂「周秦載籍資考訂，貴之不翅青琅玕」者是。以其不但優於坊間流行本，且亦較優於四庫全書中所收之各子書版本也。北平白雲觀度藏有梵筈本道藏全部，每半頁五行，每行十七字，在道光間已有不少殘闕，曾由王廷弼君出資，廣借諸山之經，雇士恭繕欽本以修補之，乃得稱爲完璧，此卽今日碩果僅存之正統道藏也。上海白雲觀，亦有道藏全部，迄同治間，始修補告竣，亦爲明正統版。迄民初，徐東海先生任總統時，借北京白雲觀道藏，縮爲石印六開小本，每梵本二葉，併爲一頁，命教育總長傅沅叔總理其事，而發起者，卽爲名學人康有爲、梁啓超、張謇、黃炎培等十餘人。梵筈本改爲方冊本，則自此始。此爲道藏之源流概要；其書之富，由斯可概見一般矣。

三 道藏內容

現存道藏總目，共分三洞、四輔、十二類。三洞爲洞真部、洞玄部、洞神部。四輔爲太玄部、太平部、太清部、正一部。十二類爲本文類、神符類、玉訣類、靈圖類、譜籙類、戒律類、威儀類、方法類、衆術類、記傳類、讚頌類、表奏類。茲再詳言之：(1)道藏中之洞真部，爲大乘上法，乃九聖之道，爲無上法王元始天尊所出，號洞真經。其部分爲十二類。一曰本文：如三元八會之書，長行緣起之說，乃經之異稱，生法之本。既生之後，即須扶養，故次二曰神符：如龍章鳳篆之文，靈跡符書之字之例。惟不諳練，難能致益，故次三曰玉訣：如河上公註釋道德解金書之例；釋其理事也。四曰靈圖：如含景五帝之象，圖局三一之形之例；所以助悟解也。五曰讚錄：如生神章所述三君之本行，所陳五帝之示形之例；所以顯聖功也。六曰戒律：如防止六情七慾、十惡萬邪之例，所以防惡止過，而上趨於聖真之域也。七曰威儀：如齋法典式、請經軌儀之例；所以莊嚴神聖也。八曰方法：如存三守一，制魂拘魄，策役鬼神，祈禱雨暘，濟幽度顯之例，所以顯功通神也。九曰衆術：如修道、煉丹、化神、隱景、陰陽術數、藥餌導養、身心性命修養之例；所以藉道術以超凡入聖，超聖登真也。十曰記傳：如老子道君本業皇人，往行史蹟之例；所以追往示來，垂範式於來茲也。十一曰讚頌：如九天舊章，所以尊聖仰功、崇功表德也。十二曰表奏：如六齋啓頭、三會請謁之例；所以表申靈府也。上十二類，凡係元始天尊所流演者，各繫於其類。(2)道藏中之洞玄部，爲中乘中法，

乃九真之道，號洞玄經，爲三界醫王太上道君所流演。其部亦有十二類，分法與洞真部同。(3)道藏中之洞神部，爲小乘小法，乃九仙之道，號洞神經，爲十方道師太上老君所流演。其部亦有十二類，分法與洞真部同。(4)四輔者，太玄部輔洞真部，太平部輔洞玄部，太清部輔洞神部；正一部則通貫以上洞輔之部，總成七部。(5)三洞經文，又謂天寶君說經十二部，爲洞真教主；靈寶君說經十二部，爲洞玄教主；神寶君說經十二部，爲洞玄教主；三洞合爲三十六部尊經。

復查全部道藏，共收書總凡一千四百七十三種。其中洞真部十二類，計收書爲三二三種；洞玄部十二類，計收書爲三〇〇種；洞神部十二類，計收書爲三六〇種。以上三洞三十六尊經，共收書爲九八三種。其次四輔所收書數計：太玄部收書爲一一〇種，太平部收書爲六六種，太清部收書爲二四種，正一部收書爲二三八種。以上四輔共收書類爲四三八種。三洞四輔總計爲一四二一種。復加大明萬曆續道藏經正一部收書五二種，現存道藏收存書類共達一四七三種，凡五千四百八十五卷矣。夷考其所收各書性質，以屬於哲學、玄學、神學，及丹道派與道教者居多數。丹道派之養生理論，以「性命雙修，性命雙了」爲主，其性功則在以「道」「貫通儒佛」二家之上乘要旨，亦即內聖外王之學。其命功則重吾人身心性命內在之煉養，與現代之科學原理無不吻合，非徒以延長壽命爲職事也。若此則小矣！世人對此頗多誤會，問其對全藏丹道派書中之瓊簡琳文

，玄言真脈，有無參究？有無流覽否？有真實修爲否？內容究竟如何？則瞠目無以對；蓋亦道聽塗說人云亦云之倫耳。至其所收，除周秦諸子書，半屬宋刻外，金元專集及不少註解本，尤多世所罕覩。故乾嘉學子，視同拱璧，正所謂：「隻義單辭，珍俸星鳳」者是。

至於玄理真詮，闡發精微，深宏大道，爲儒佛兩家註釋所未逮者亦復不少。其中註疏，以老子道德經解本爲最多，達一百零一種；次爲莊子，達十五種；列子、抱朴子又次之；餘如鬼谷子、孫子、公孫龍子、尹文子、子華子、墨子、韓非子、淮南子、鷗冠子、文子、庚桑子、鬻子……等諸子書之解本，均各不少。次如黃帝陰符經解本達二十種，易經解本十一種，周易參同契解本十種，及黃帝內經以下之醫書凡三十餘種，傳記，文集，地誌……則尤不少。其中解本，以及晉宋以前之佚書，隋唐金元明五代之道家秘笈，丹學中之玄珠密語，聖義真詮，及各種珍本，未傳諸世之道經典籍，四庫既未甄收，坊間亦鮮流傳。故多有爲歷代名學人所罕見之上上佳作。能涵蓋一切而又能超越一切，獨具特識特解者，惜乎湮滅而不彰，致不爲世人所知，良可浩嘆。

故胡孟紳讀全藏竟，推崇備極，盛讚譽其博大精深。且爲長詩以頌述其內容曰：「自洞真部迄正一，峩峩七略紛排籤。說宗彼教苦難信，古書時或參其間。杜鎬老儒工潤色，京卡亦頗文章嫻。刺取子史雜家類，廁諸黃老祠旁牽，篇章約略舉其要，陳晁舊目

存相沿。孔師柱下闔奧旨，漢學河上遺真詮。飛鉗鬼谷託呂望，冲虛擲列齊辛研。更生抱朴代有述，周倭尹喜枝而駢。參同契衍伯陽訣，鴻烈解證淮南篇。就中郭象本宋產，南華秋水尤精研。醫經沉復富充棟，岐雷炮炙傳倉扁。寥寥足本在天壤，得斯笈幸搜羅全。明初去宋尙未遠，文教遠被東南偏。初鋟昉自正統代，下逮萬曆重雕鐫。如披大典溯永樂，如窺書目儲文淵。迄今又閱三百載，世無宋槧惟明刊。一讀此當知其價值爲何如？豈可任令其湮滅絕傳也哉！總之，道藏一書，揚玄風而闡真源，弘聖脈而垂道統。在中國文化上，實有其絕大之價值與貢獻，而具有保存流傳與宏揚參究之必要也。

基於學術立場而選刊之新編道藏精華

一 新編道藏精華概說

我國道藏書，在世界學術領域中，實爲獨標一幟之稀世典籍，凡稍加深究之學者，卽知其確具有獨特之宇宙哲學、人生哲學、道德哲學與宗教哲學，對個人身心性命道德之修養，則尤爲注重。內養與外修，理論與工夫，圓全週至，而無偏置之弊。上賢可以之超凡入聖，中賢可以之明德修身，下賢可以之養生盡年。極其功也，小可以端一時之風尚，大可以正百代之人心，切不可徒以養生書目之。其以長生爲說者，在欲因世人好

生惡死之心，而藉之以誘掖其由茲進於德入於道，而上登於聖真之域。惟以是項典籍，類皆哲理幽玄，陳義高遠，道大知希，致教化所及，遠遜儒佛二家之影響。實則其中不少世界學術名著性之巨著，在哲學上玄學上文學上俱爲天壤間稀世之絕響。同時，道藏各書，駁雜不純者，亦復不少，屬於純宗教性者亦多。由於卷帙之浩瀚與對其書之珍秘，致光芒全斂，使世人望而却步，不敢作深入之研究與探討矣。年來有見及此，又不忍令其散佚湮滅，爰秉整理文化遺產之旨意，特以全力廣爲搜集，并爲精嚴之審訂、校勘、整理與選印，刪繁去蕪，取精擷華，分集出版，命名曰道藏精華。旨在藉以發揚我國道家學術，保存民族文化遺產。所選刊各書中，多爲海內外絕版孤本珍籍，而以北宋版及元明版本，則尤爲名貴。卽以所刊行之多種清版本道書而言，亦類爲「俱是人間未見書」。惟爲人力與財力所限，搜集匪易，大海遺珠，當所難免矣！

二 新編道藏精華源流

在歷史上開道藏精華之前例者，厥爲宋之雲笈七籤，共百二十卷，爲大宋尙書張君房，奉旨整修道藏全經竣後，撮其精要而成。所選以宗教色彩與丹鼎派色彩較重，然歷代學人避重就輕者，類皆以爲參究之本。此爲自道藏中選錄其精華以行世之始。迄後有道藏輯要之編行，收書遠較雲笈七籤爲多，且亦較富學術性色彩。其後守一子復感道藏

卷帙浩繁，世亦不數數觀，卽道藏目錄與道藏輯要目錄，亦不易見。特採輯道藏中之精華，並搜羅古書中關於玄學最具精義者，選刊爲道藏精華錄一百種。此外尙有螢蟾子編選之道統大成集，惟收書不多耳。連同最近自由出版社在臺所刊行之道藏精華，併而爲五大精本道藏經矣。

三 新編道藏精華內容

道藏精華在此係指遴選刊本而言，其取材範圍，較上述四書遠爲廣大，除以五千餘卷之明正統道藏爲主體外，并輔以明萬曆刊之續道藏，敦煌卷子中之道藏佚書，清初金蓋山所刊行龍門派之續道藏（本書當時亦僅刊行二百部），及雲笈七籤與道藏輯要二大簡藏，并旁及明清兩代與民國以來未收入藏之道家著述。刪繁去蕪，取精擷華。選刊標準，極爲整嚴；審訂校勘，尤爲精密。其中雖上乘、中乘、小乘俱備，俾深者能識其深，淺者能識其淺，然要以基於學術性立場爲主旨。綜觀其內容，驟視之，似多爲養生圖籍。實則本書所選刊大易、黃老莊列關尹及其他道家諸子，原與後世所謂仙術分途。卽本書所錄之各種太上秘旨，南北玄宗，東西丹道，與乎各派道脈之言，無不盡超養生範圍而上之。其純以工夫爲事，如導引按摩呼吸吐納等小乘小術，不過百一焉耳！本來正統道家，宋元而後，多已盡變漢晉相傳神仙之說，揉合儒釋而一之。故本書所選錄各

家言，類皆爲上乘上法，全本大易參同而言內丹，煉養陰陽，溷合元氣，性命雙修，內外交養，以期超凡入聖，神化登真爲最高意旨。至若服食胎息等小道，金石符咒等旁門，黃白元素等邪術，房中採補等淫書，或則刪而削之，或則舉而闢之，偶有間存其脈者亦祇就其派之近於正者留其迹，以示一般，且無不於卷首撰文以闢其謬誤，以免後之學子誤入歧途耳！

四 三家合參合修

本書所錄各派正統丹道學術，已全脫原始道家與小乘仙術之窠臼，而能融會「儒、佛、禪宗」之上乘要義，貫通會歸而透出之。故多爲「儒道合參」，「仙佛合參」，「禪道雙修」之要著。揆其旨意，要在注重「儒釋道三家合參合修。」使全書無不上合大易參同之旨，中參陰陽造化之機，旁融禪佛之理，以言爐鼎丹藥之道，用爲心性道德交養之準則；微妙玄通，廣大悉備。如邱處機、馬丹陽、張紫陽、白紫清等北七祖南五祖之著述，尤爲顯著之代表。大抵教人修道，要以清靜無爲，絕貪去欲，返樸還淳，歸根復命，以及游心於澹，合氣於漠，不以功名富貴是非好惡等外物，而內傷其生爲主旨。以及西派之李涵虛，乾嘉間之朱雲陽、劉悟元，其說理修煉，亦無不皆然。至於東派之陸潛虛，則爲正宗雙修派之祖，其法同於密宗無上瑜珈雙身修法之欲樂大定，而其術則

又過之。至若陶隱居、陳虛白、李清菴、張三丰（非張三峯）黃元吉、宋常星、孫汝忠等人之著述，凡所選錄者，無不爲道學之巨擘，而久爲學林之所重者。且復可以補儒家之所不及也！

結語

查道藏經籍之纂集，約可分爲五期，自漢書藝文志始見著錄起，中經葛洪、陸修靜、孟法師、陶弘景、阮孝緒、王延、尹文操等之陸續增訂，至唐開元所纂輯之三洞瓊綱，始以藏名書止，爲第一期。自三七四四卷之唐道藏起，中經宋太宗、真宗時，徐鉉、王欽若等之奉敕校讎，張君房之繼續整修，成大宋天宮寶藏，依千字文敘列函目，始天終宮，共四五六五卷，此爲第二期。自此至宋徽宗崇寧中，詔搜道家遺書，專人校定，增至五三八七卷，都五百四十函，并鏤版流傳，名曰萬壽道藏，全藏雕版行世，并自茲始，此爲第三期。迄金章宗時，以經版闕佚，命孫明道蒐訪遺經補綴，增至六四五五卷，顏曰大金玄都寶藏。迨元宋德方，復遵其師邱長春遺意，廣求佚書，經八載雕槧校讎之功，增爲七千八百餘卷，仍名玄都寶藏，此爲第四期。復因憲宗、世祖兩朝，佛道爭辯化胡經真僞，頒旨焚毀道經，重罹黃巢五季之浩劫，毀佚不全；迄大明正統、萬曆間，以宇內太平，復又頒旨重輯全藏，由正統十年至萬曆三十五年止，全功方始告竣。仍

以千字文爲函次，由天字至纓字，都五百十二函，五四八五卷，鏤版行世。別有天啓丙寅新刊袖珍本，則爲人間秘笈，見者極寡，久已失傳，今日之得能使世人重究此數千年秘典者，厥惟正統道藏矣！此爲第五期。迄乎清代間有補綴各觀藏經缺失之舉，然類爲借鈔補足，無事整修。民國以來，世亂頻仍，再加歐風東漸，科學勢囂，對此專事於精神修養之哲學、玄學、道學古籍，更鮮有顧及之者矣！道藏精華之景行，對於我國固有道家文化之保存與發揚，或不無略有微功於萬一，要亦一遠懷神契，近閱頽波一，藉免真詮就湮，大道淪亡，有以致之也。

中華民國七十二年一月文山遯叟增訂於文山精舍

道教旨要概述

文山遜叟蕭天石

道教爲中國固有宗教，旨在奉天行道，以道立教，以教化人；上承千代之統，下通萬世之變，總以尊道貴德、利物濟羣爲無上綱宗，以和同天人、與虛渾一爲全真境界，以淨化人生、聖化世界爲究極目的。原夫大道，肇自無極無始，垂象於太極太一，由一分为二元，復從二元化育萬物，而生生不息。上古之時，伏羲受圖，黃帝受符，高辛受天經，夏禹受洛書，迄老子而集其大成。老子承先啓後，默運神智，而作道德經，本自然之妙理，因陰陽之大順，無爲而無不爲，無生而無不生，無有而無不有，無用而無不用。就其最高明言，則通造化之奧；就其極廣大言，則包衆流之長，蘊義精博，實爲萬古不朽聖典。迄漢張道陵，祖述老子，憲章列聖，齋醮章符，教傳五斗，由正一道而開符錄一派，遂與遠肇聖脈之積善派、經典派、丹鼎派、占驗派、併峙而爲五大道派。若就學理別之，則得四宗：曰經教宗，玄學賅焉；曰性命宗，丹道賅焉；曰經世宗，治平賅焉；曰陰陽宗，術數賅焉。自唐纂修道藏，迄宋、元、明、清，續輯不絕。三洞四輔十二部，浩瀚難窮，玄妙莫測，誠道家文化之大藏，亦道教經典之寶庫。舉凡三元八會之文，金簡玉章之誥，神符秘咒之書，靈文真訣之典，要皆承天宣化，廣大悉備；利澤萬

世，而致用無窮也。茲特將五派旨要，簡述於後：

積善派 積善派之主旨，在抱仁行義，由一己之積功累德，以濟世度人，進而感格羣倫，共明「天道至善，悖天不祥」之至理，而相率樂於爲善。太上曰：「禍福無門，唯人自召」。爲善爲惡，報應昭昭，如影隨形，絲毫不爽。凡人爲惡，大則奪紀滅算，小則招毀受刑；苟能積善累功，大則增福添壽，小則免禍無形。爲善之要，唯道是從，是道則進，非道則退；不忤神天，不愧屋漏；虧己以待人，捨己以爲人。憫人之惡，樂人之善，濟人之急，解人之危。人之有禍，若己有之；人之有罪，若己予之；被慈懷於萬物，昭因果於隱微。行善不輟，天道佑之，災禍遠之，故古真有言：「欲修天仙，須立千三百善；欲修地仙，須立三百善。」此不但爲修仙道之首務，且亦爲入聖門之坦途，自羲黃而下，莫不以此是崇也。

經典派 經典派之主旨，在從參玄究典，以了悟修合天人之理；從誦經拜懺，以解脫身心內外之罪。事參究者，統攝三洞，旁及百門。考訂纂輯，註詮闡發，厥在推自然之本原，察宇宙之秘奧，探三元之妙理，弘道德之聖脈。一經澈悟，則返樸歸真，上可經天緯地，下可濟世救人矣。事誦拜者，了無多門，總以虔誠篤信爲無上功行。清心淨慮，念念在經；莊嚴肅穆，息息在神。功圓果熟，自可神人交感，物我渾然，不期化而自化，不期成而自成。至其極也，豁然超曠，通體解脫，而上臻清虛太和之境矣。

丹鼎派 丹鼎派之主旨，在以超凡入聖、超聖入神、超神入化爲三大綱宗。以道德兼融、性命雙修爲特標方法。以羽化登真、與虛合一爲究極境界。故丹鼎之學，實卽身心性命之學。其爲道也，微妙玄通，廣大悉備。其爲辭也，玄珠密語，妙用無窮。大抵絕貪去欲，淨慮存真，以頤其心。清虛湛寂，恬澹無爲，以適其性。鍊養陰陽，固秘精氣，以永其命。而以神光普照，直超物外，以妙其神。性以命立，命以性神，相離則悖，相依則靈。舉凡陰陽五行，鼎爐火藥，河洛卦爻，無極太極，要皆丹法之妙用，而以身心意與精氣神之修煉爲下手工夫。或援儒入道，或治佛於玄，或涉禪宗，或合術數，融百家於一貫會三教於一元。綜其竅要，厥在全真。萬千門派，究其正統旨歸，要不離清靜單修，與陰陽雙修二宗，而一以穎脫縛律自解，復又動合無形爲最高旨趣。無論天元、地元、人元、萬般丹法，總以此爲無上妙覺至真不二之道也。

符籙派 符籙派之主旨，在藉符籙以感通神天，驗諸事物，而爲天人感應、神入互通之學。符籙乃道教秘文，符者，屈曲作篆籀及星雷之文，爲通神之字，人不之識，而神獨知之。籙者，素書記諸天曹官屬佐吏之名，乃上書通神之路。信道者，佩用符籙，一本虔敬，如再能律己自修，爲善積德，虔祈神佑，卽可上邀天相，而步入聖域。至若禳災濟幽，蕩穢解罪；拜章步斗，煉度存思，亦其重要法門。考符籙之術，由正一派而大昌，隋書載有符籙十七部百三卷，魏書記張陵著作道書，傳天官章本千有二百，三元九府百二十官，一切諸神，皆有統攝。至化金銷玉，行符勅水，奇方妙術，萬等千條。

當執筆書符之時，首宜淨心寂念，虔敬神祇，從此心不動神不動處下一點，即所謂混沌開基。更在氣貫天神下，無思無慮，而一筆揮成，斯符便靈。要亦爲精誠所至，金石爲開；一心不動，天地可格之旨。至崇尚道德，尊善戒惡，仍列爲首功，非徒恃法術也。

占驗派 占驗派之主旨，在深觀陰陽消息，盈虛遞壇，人事因果，五行術數，而察微知著，徵象知來。其預卜吉凶禍福，終始變化，符應如響。或觀星相，或鑑陰陽，或策卦爻，或憑筮龜，或參五德，或究堪輿，或研遁甲，或窮六壬，與夫識錄圖緯，凡所以預卜天災人禍，吉凶悔吝，國運盛衰，個人休咎者，皆占驗派之所賅。蓋預示禍福，端在勉人一領悟作善降祥，作惡降殃之理，從而爲善戒惡，隨時省惕，以趨吉避凶也。故周官卽有卜人占人之設，後代相繼彷徨，直至明清而不廢。今雖科學昌明，然占驗之學，源於理數，仍將與人事相終始，可預卜也。

總之，中國道教，順天濟人，貫通萬事。而道家之學，閎通淹博，浩瀚精微，超曠空靈，禮物不遺；綱維萬類，肆用無窮，語其玄妙，實難究極。天石自顧愚庸，寧敢妄逞口舌，況夫人道，無可言說，一落詮解，卽乖玄旨。惟以近懷邪說之囂張，遠悲神契之將絕，故不揣謏陋，本其肫誠，聊貢區區，冀爲弘道濟世之一助。惟以匆匆捉筆，掛漏乖訛，勢所難免，敬希 海內外賢達，吾道先進，有以匡正，並進而教之是幸。

中華民國七十二年一月文山遯叟蕭天石於文山精舍

養性延命錄

宋史藝文志著錄

陶弘景撰

夫稟氣含靈、惟人爲貴。人所貴者、蓋貴於生。生者神之本。形者神之具。神大用則竭、形大勞則斃。若能遊心虛靜、息慮無爲。候元氣於子後。時導引於閑室。攝養無虧、兼餌良藥。則百年耆壽、是常分也。如恣意以耽聲色。役智而圖富貴。得喪縈於懷抱。躁撓未能自遺。不拘禮度。飲食無節。如斯之流。寧免夭傷之患也。余因正觀微暇、聊復披覽養生要集。其集乃前彥張湛道林之徒。翟平黃山之輩。咸是好事英奇。志在寶育。或鳩集仙經真人壽考之規。或採摭彭祖李聃長齡之術。上自農黃已來。下及魏晉之際。但有益於養生。乃無損於後患。諸本先皆記錄。今略取要法。刪棄繁蕪。類聚篇題。號爲養性延命錄。庶補助於有緣。冀憑以濟物耳。

神農經曰、食穀者智慧聰明。食石者肥澤不老。謂之鍊五石也。食芝者延年不死。食元氣者地不能埋。天不能殺。是故食藥者與天地相弊。日月並列。老君道經曰、谷神不死。河上公曰、谷、養也。能養神不死。神爲五藏之神。肝藏魂、肺藏魄、心藏神、腎藏精、脾藏志。五藏盛傷、則五神去矣。是謂玄牝。言不死之道、在於玄牝。玄、天也。天於人爲鼻。牝、地也。地於人爲口。天食人以五氣、地食人以五味。從鼻入、藏於心。五氣清、爲精神。聰明音聲五性。其鬼曰魂、魂者雄也。出入人鼻、與天通。故鼻爲玄也。地食人以五味、從口入、藏於胃。五味濁、爲形骸骨肉血脈。其鬼曰魄、魄者雌也。出入於口、與地通。故口爲牝也。玄牝之門、是謂天地根。根、元也。言鼻六情。其鬼曰魄、魄者雌也。出入於口、與地通。故口爲牝也。玄牝之門、是謂天地根。根、元也。言鼻地之元氣所從往來也。綿綿若存、妙、若可存、復若無有也。用之不勤。用氣當寬舒、不當急疾勤勞。老君德經曰、山生。謂情欲出於五內。魂定魄靜、

放生也。入死。謂情欲入於胸臆。生之徒十有三，死之徒十有三。言生死之類，各十有三。謂九竅四關也。其生也，目不妄視，耳不妄聽，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，情不妄施。其死也，反是。人之生，動之死地，亦十有三。欲求生，動作反之。夫何故？以其求生之厚。死地者，遠道反天，妄行失紀。蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵。兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地焉。以其不犯上，三之死地也。莊子養生篇曰：吾生也有涯，向秀曰：生之所稟，各有涯也。而智也無涯。嵇康曰：夫不慮而欲，性之動也。進而發感，智之用也。性動者，遇物而常足，則無餘。智從感而求，倦而不已。故世之所患，常在於智用，不在性動也。以有涯隨無涯，殆已。以有根之性，尋無窮之智，安得而不困哉。已而為智者，殆而已矣。向秀曰：已困於智矣。又為以攻之者，又殆矣。莊子曰：達生之情者，不務生之所無奈何。向秀曰：命盡而死者，生理自全，為分外所為。此是以有涯隨無涯也。達命之情者，不務智之所無奈何。是。張湛曰：乘生順之理，窮所稟之分，豈智所奈何。列子曰：少不勤行，壯不競時，長而安貧而寡慾，閑心勞形，養生之方也。列子曰：一體之盈虛消息，皆通於天地，應於萬類。張湛曰：人與陰陽通氣。和之於始，和之於終，靜神滅想，生之道也。神和則神氣不散。老君妙真經曰：人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故養生者，慎勿失道。為道者，慎勿失生。使道與生相守。生與道相保。黃老經玄禾曰：大道施化，與萬物無窮。人道施化，形神消亡。轉神施精，精竭故衰。形本生精，精生於神。不以精施，故能與天合德。不與神化，故能與道同式。玄禾曰：以形化者，尸解之類。神與形離，二者不俱。遂象飛鳥入海為蛤，而隨季秋陰陽之氣，以氣化者，生可冀也。以形化者，甚可畏也。嚴君平老君指歸曰：游心於虛靜，結志於微妙，委慮於無欲，歸指於無為，故能運生延命，與道為久。大有經曰：或疑者云，始同起於無外，終受氣於陰陽。載形魄於天地，資生長於食息。

而有愚有智、有強有弱、有壽有天。天耶人。解者曰：夫形生愚智，天也。強弱壽夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎氣充實，生而乳食有餘，長而滋味不足，壯而聲色有節者，強而壽。始而胎氣虛耗，生而乳食不足，長而滋味有餘，壯而聲色自放者，弱而夭。生長全足，加之導養，年未可量。道機曰：人生之命有長短者，非自然也。皆由將身不謹，飲食過差，淫泆無度，忤逆陰陽，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽。河圖帝視萌曰：侮天地者凶，順天時者吉。春夏樂山高處，秋冬居卑深藏，吉利多福，壽考無窮。洛書寶予命曰：古人治病之方，和以醴泉，潤以元氣，藥不辛不苦，甘甜美味，常能服之，津流五藏，繫之在肺，終身無患。孔子家語曰：食肉者勇敢而悍，虎狼之類。食氣者神明而壽，仙人靈龜是。食穀者智慧而夭，人也。不食者不死而神，直任喘息而無思慮。傳曰：雜食者，百病妖邪所鍾。所食愈少，心愈開，年愈益。所食愈多，心愈塞，年愈損焉。太史公司馬論曰：夫神者生之本，形者生之具也。神大用則竭，形大勞則斃。神形早衰，欲與天地長久，非所聞也。故人所以生者，神也。神之所託者，形也。神形離別則死。死者不可復生，離者不可復返。故乃聖人重之。夫養生之道，有都領大歸，未能具其會者，但思每與俗反，則闇踐勝轍，獲過半之功矣。有心之徒，可不察歟。小有經曰：少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡。行此十二少，乃養生之都契也。多思則神怠，多念則志散，多欲則損智，多事則形疲，多語則氣爭，多笑則傷藏，多愁則心懣，多樂則意溢，多喜則忘錯，昏亂，多怒則百脈不定，多奸則專迷不治，多惡則焦煎無歡。此十二多不除，喪生之本也。無多者，幾乎真人。大抵奢懶者壽，慳

斬者天、放散劬勞之異也。田夫壽、膏粱夭、嗜慾多少之驗也。處士少疾、游子多患、事務繁簡之殊也。故俗人競利、道士罕營。胡昭曰：目不欲視不正之色，耳不欲聽醜穢之言，鼻不欲向羶腥之氣，口不欲嘗毒辣之味，心不欲謀欺詐之事。此辱神損壽。又居常而歎息，晨昏而吟嘯，不止來邪也。夫常人不得無欲，又復不得無事。但當和心少念靜慮，先去亂神犯性之事。此則畜神之一術也。黃庭經曰：玉池清水灌靈根。審能修之可長存。名曰飲食自然。自然者，則是華池。華池者，口中唾也。呼吸如法咽之，則不飢也。老君尹氏內解曰：唾者，漱爲醴泉，聚爲玉漿，流爲華池，散爲精汭，降爲甘露。故曰爲華池中有醴泉，漱而咽之，溉藏潤身，流利百脈，化養萬神，肢節毛髮，宗之而生也。中經曰：靜者壽，躁者夭。靜而不能養，減壽；躁而能養，延年。然靜易御，躁難持。盡順養之宜者，則靜亦可養，躁亦可養。韓融元長曰：酒者五穀之華，味之至也，亦能損人。然美物難將而易過，養性所宜慎之。邵仲堪曰：五穀充肌體而不能益壽，百藥療疾延年而不能甘口。充肌甘口者，俗人之所珍，苦口延年，道士之所寶。素問曰：黃帝問歧伯曰：余聞上古之人，春秋皆百歲而動作不衰。謂血氣猶勝也。今時之人，年始半百，動作皆衰者，豈時世異耶？將人之失耶？歧伯曰：上古之人，其知道者，法房中文接之法。則陰陽和於術數，飲食有節，起居有度，不妄動作，故能形與神俱盡，終其天命，壽過百歲。今時之人，則不然，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以慾竭其精，以好散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於陰陽，治生起居，無節無度，故半百而衰也。老子曰：人生大期，百年爲限。節護之者，可至千歲。如膏之用小炷與大耳。衆人大

言而我小語。衆人多煩而我少記。衆人悻暴而我不怒。不以人事累意。不修君臣之義。淡然無爲。神氣自滿。以爲不死之藥。天下莫我知也。無謂幽冥。天知人情。無謂闇昧。神見人形。心言小語。鬼聞人聲。犯禁滿千。地收人形。人爲陽善。正人報之。人爲陰善。鬼神報之。人爲陽惡。正人治之。人爲陰惡。鬼神治之。故天不欺人。依以影。地不欺人。依以響。老君曰。人修善積德。而遇其凶禍者。受先人之餘殃也。犯禁爲惡。而遇其福者。蒙先人之餘福也。名醫敘病論曰。世人不終者壽。咸多天殁者。皆由不自愛惜。忿爭盡意。邀名射利。聚毒攻身。內傷骨體。外乏筋肉。血氣將無。經脈便壅。內裏空疎。惟招衆疾。正氣日衰。邪氣日盛矣。不異舉滄海以注燭火。頽華嶽而斷涓流。語其易也。甚於茲矣。彭祖曰。道不在煩。但能不思衣。不思食。不思聲。不思色。不思勝。不思負。不思失。不思得。不思榮。不思辱。心不勞。形不極。常導引。內氣息。但爾可得千歲。欲長生無限者。當服上藥。仲長統曰。蕩六情之者。有心而不以之思。有口而不以之言。有體而不以之安。安之而能遷。樂之而不愛。以之圖之。不知日之益也。不知物之易也。彭祖老聃庶幾。不然。彼何爲與。人者同類。而與人者異壽。陳紀元方曰。百病橫天。多由飲食。飲食之患。過於聲色。聲色可絕之。踰年。飲食不可廢之一日。爲益亦多。爲患亦切。多則切傷。張湛少則增益。云。凡貴權勢者。雖不中邪。精神內傷。心身死亡。非妖祥外侵。直由冰炭內煎。則自崩傷中。嘔血。始富後貧。雖不中邪。皮焦筋出。委痺爲癰。貧富之於人。利害猶於權勢。故病瘡損於形骸。動勝寒。靜勝熱。能動能靜。所以長生。精氣清淨。乃與道合。莊子曰。真人不寢不夢。慎子曰。晝無事者。夜不夢。張道人年百數十。猶翹壯也。云。養性之道。莫久行。久坐。久臥。

久聽莫強食飲。莫大醉。莫大愁憂。莫大哀思。此所謂能中和。能中和者。必久壽也。仙經曰。我命在我。不在於天。但愚人不能知此道爲生命之要。所以致百病風邪者。皆由恣意極情。不知自惜。故虛損生也。譬如枯朽之木。遇風即折。將崩之岸。值水先頽。今若不能服藥。但知愛精節情。亦得一二百年壽也。張湛養生集絃曰。養生大要。一曰齋神。二曰愛氣。三曰養形。四曰導引。五曰言語。六曰飲食。七日房室。八曰反俗。九曰醫藥。十曰禁忌。過此以往。義可畧焉。青牛道士言。人不欲使樂。樂人不喜。但當莫強爲力。所不任。舉重引強。掘地苦作。倦而不息。以致筋骨疲竭耳。然勞苦勝於逸樂也。能從朝至暮。常有所爲。使之不息。乃快。但覺極當息。息復爲之。此與導引無異也。夫流水不腐。戶樞不朽者。以其勞動數故也。飽食不用坐臥。欲得行步務作以散之。不爾。使人得積聚不消之疾。及手足痺蹙。面目羸瘦。必損年壽也。皇甫隆問青牛道士青牛道士姓封。字君達。其養性法則可施用。大畧云。體欲常勞。食欲常少。勞無極。少無過。去肥濃。節鹹酸。減思慮。損喜怒。除馳逐。慎房室。武帝行之有效。彭祖曰。人受氣。雖不知方術。但養之得理。當壽一百二十歲。不得此者。皆傷之也。少復曉道。可得二百四十歲。復微加藥物。可得四百八十歲。嵇康亦云。道養得理。上可壽千歲。下可壽百歲。彭祖曰。養壽之法。但莫傷之而已。夫冬溫夏涼。不失四時之和。所以適身也。重衣厚褥。體不堪苦。以致風寒之疾。厚味脯脂。醉飽厭飫。以致聚結之疾。美色妖麗。嬪妾盈房。以致虛損之禍。淫聲哀音。怡心悅耳。以致荒耽之惑。馳騁游觀。弋獵原野。以致荒狂之失。謀得戰勝。兼弱取亂。以致驕逸之敗。蓋聖賢戒失其理也。然養生之具。譬猶水火。不可失適。反爲害。

耳。彭祖曰。人不知道經。服藥損傷。血氣不足。內理空疎。髓腦不實。內已先病。故爲外物所犯。風寒酒色。以發之耳。若本充實。豈有病乎。仙人曰。罪莫大於淫。禍莫大於貪。咎莫大於讒。此三者。禍之車。小則危身。大則危家。若欲延年。少病者。誠勿施精。施精命夭。殘勿大溫。消骨髓。勿大寒。傷肌肉。勿咳嗽。失肌汁。勿嗔呼。驚魂魄。勿久泣。神悲慙。勿暴怒。神不樂。勿念內。志恍惚。能行此道。可以長生。

養性延命錄終

貧不足羞。可羞是貧而無志。賤不足惡。可惡是賤而無能。老不足歎。可歎是老而虛生。死不足悲。可悲是死而無稱。至元丙子。淮南閫帥夏貴歸附。元授中書左丞。至己卯歲死。有人唁以詩云。自古誰無死。惜公遲四年。問公今日死。何似四年前。又有人弔其墓云。享年八十三。而不七十九。嗚呼夏相公。萬代名不朽。肯未稽淵。身事二姓。弟炤歎曰。使淵作中書而死。不當是一名士。今德不昌令。有斯顯之壽。哀哉。

留有餘不盡之巧、以還造化。留有餘不盡之祿、以還朝廷。留有餘不盡之財、以還百姓。留有餘不盡之福、以還子孫。侍郎葉公鏜述其同年兵科何石亭嘗言其鄉楊石齋相公當國時、一弟爲京卿、二弟爲方面、諸子布列、在位濟濟。其子慎舉進士第一人、皆賀之、公輒蹙不自安。人問其故、公曰、君知傀儡場乎。如方奏伎時、則次第陳舉、至將闕、則盡出傀儡於場、此曲終時也。人家氣數有限、今盡發洩如此、人皆以爲吾宗之慶、吾憂方大耳。未幾、公以議大禮不合去。狀元謫戍遠方。而有僉事者、復以誣誤抵罪。人皆服老者之先見云。又述其郡汪少宰問齋公語云、人家富貴、如牡丹。今春旣盛開矣、復當培之、以爲來春之計。苟盡其氣數而不加培護、豈能使花之常開乎。因謂勢極盛滿、不可無楊公之識。持盈守成、不可無汪公之見也。

服氣長生辟穀法

此書從宋道藏中錄出、著錄於張君房雲笈七籤。

服氣療病

元陽經曰、常以鼻內氣、含而漱滿舌料唇齒、咽之。一日一夜、得千咽、甚佳。常少飲食、多則氣逆、百脈閉。百脈閉則氣不行。氣不行則生病。元末曰、志者、氣之帥也。氣者、體之充也。善者遂其生、惡者喪其形。故行氣之法、少食自節、動其形、和其氣、志意專一、固守中外、上下俱閉、神周形骸、調暢四溢、修守關元、滿而足實。因之而衆邪自出。彭祖曰、常閉氣納息、從平旦至日中、乃跪坐拭目、摩搦身體、舐唇咽唾、服氣數十、乃起行言笑。其偶有疲倦不安、便導引閉氣、以攻所患。必存其身頭面九竅、五藏四肢。至於髮端。皆令所在覺其氣。雲行體中、起於鼻口、下達十指。末則澄和真神、不須針藥灸刺。凡行氣欲除百病、隨所在作念之。頭痛念頭、足痛念足、和氣往攻之。從時至時、便自消矣。時氣中冷、可閉氣以取汗。汗出周身、則解矣。行氣閉氣、雖是治身之要、然當先達解其理趣、又宜空虛、不可飽滿。若氣有結滯、不得空流、或致瘡癰。譬如泉源、不可壅遏。若食生魚生菜肥肉、及喜怒哀憂悲不除、而以行氣、令人發上氣。凡欲學行氣、皆當以漸。劉安曰、食生吐死、可以長存。謂鼻內氣爲生也。凡人不能服氣、從朝至暮、常習而不息。徐而舒之。但令鼻內口吐。所謂吐故納新也。服氣經曰、道者、氣也。保氣則得道、得道則長存。神者、精也。保精則神明、神明則長生。精者、血脈之川流、守骨之靈神也。精去則骨

枯、骨枯則死矣。是以爲道、務寶其精。從夜半至日中爲生氣、從日中後至夜半爲死氣。當以生氣時、正偃臥、瞑目握固。握固者、如嬰兒之握手、以四指押大母指也。閉氣不息、於心中數至二百、乃口吐氣出之。日增息如此、身神具、五藏安。能閉氣至二百五十息、華蓋明。華蓋明、則耳目聰明、舉身無病、邪不忤人也。凡行氣、以鼻內氣、以口吐氣、微而引之、名曰長息。內氣有一、吐氣有六。內氣一者、謂吸也。吐氣六者、謂吹、呼、唏、呵、噓、咽、皆出氣也。凡人之息、一呼一吸、元有此數。欲爲長息、吐氣之法、時寒可吹、溫可呼、委曲治病。吹以去熱、呼以去風、唏以去煩、呵以下氣、噓以散滯、咽以解極。凡人極者、則多噓咽。道家行氣、多不欲噓咽。噓咽者、長息之心也。此男女俱存法、法出於仙經。行氣者、先除鼻中毛、所謂通神之路。若天惡風猛、大寒大熱時、勿取氣。明醫論云、疾之所起、自生五勞。五勞既用、二藏先損。心腎受邪、府藏俱病。五勞者、一曰志勞、二曰思勞、三曰心勞、四曰憂勞、五曰疲勞。五勞則生六極。一曰氣極、二曰血極、三曰筋極、四曰骨極、五曰精極、六曰髓極。六極卽爲七傷。七傷故變爲七痛。七痛爲病、令人邪氣多、正氣少、忽忽喜怒悲傷、不樂飲食、不生肌膚、顏色無澤、髮白枯槁。甚者令人得大風、偏枯、筋縮、四肢拘急、攣縮、百關隔塞、羸瘦短氣、腰脚疼痛。此由早娶、用精過差、血氣不足、極勞之所致也。凡病之來、不離於五藏。事須識相、若不識者、勿爲之耳。心藏病者、體有冷熱、呼吸二氣出之。肺藏病者、胸膈脹滿、噓出之。脾藏病者、體上遊風飄飄、身痒疼悶、唏氣出之。肝藏病者、眼疼愁憂不樂、呵氣出之。已上十二種調氣法、但常以鼻引氣、口中吐氣。當令氣聲逐字吹呼噓呵唏咽吐之。若患者依此法、皆須

恭敬、用心爲之、無有不差。此卽愈病長生要術也。

太清存神鍊氣五時七候訣

夫身爲神氣、爲窟宅。神氣若存、身康力健。神氣若散、身乃謝焉。若欲存身、先安神氣。卽氣爲神母、神爲氣子。神氣若具、長生不死。若欲安神、須鍊元氣。氣在身內、神安氣海。氣海充盈、心安神定。若神氣不散、身心凝靜。靜至定俱、身存年永。常住道元、自然成聖。氣通神境、神通性慧。命注身存、合於真性。日月齊齡、道成究竟。依銘鍊氣。欲學此術、先須絕粒、安心氣海、存神丹田、攝心淨慮。氣海若俱、自然飽矣。專心修者、百日小成、三年大成。初入五時、後通七候。神靈變化、出沒自在。峭壁千里、去住無礙。烈若不散、卽氣海充盈。神靜丹田、身心永固。自然廻顏駐色、變體成仙。隱顯自由、通靈不變。名曰度世。號曰真人。天地齊年、日月同壽。此法不服氣、不咽津、不辛苦。要喫但喫須休卽休。自在自由無礙、五時七候、入胎定觀耳。

五時

第一時心動多靜少。思緣萬境、取捨無常、念慮度量、猶如野馬。常人心也。
第二時心靜少動多。攝動入心、而心散逸、難可制伏。攝之勤策、進道之始。
第三時心動靜相半。心靜似攝、未能常靜。靜散相半、用心勤策、漸見調熟。
第四時心靜多動少。攝心漸熟、動卽攝之、專注一境、失而遽得。

第五時心、一向純靜。有事觸、亦不動。由攝心熟、堅固准定也。從此已後、處顯而入七候、任運自得、非關作矣。

七候

第一候、宿疾並銷、身輕心暢。停心在內、神靜氣安。四大適然、六情沉寂。心安元境、抱一守中。喜悅日新、名爲得道。

第二候、超過常限、色返童顏。形悅心安、通靈徹視。移居別郡、揀地而安。鄰里之人、勿令舊識。第三候、延年千載、名曰仙人。遊諸名山、飛行自在。青童侍衛、玉女歌揚。騰蹕烟霞、彩雲捧足。第四候、鍊身成氣、氣遶身光。名曰真人。存亡自在、光明自照。晝夜常明、遊諸洞宮。諸仙侍立。

第五候、煉氣爲神、名曰神人。變通自在、作用無窮。力動乾坤、移山竭海。第六候、煉神合色、名曰至人。神既通靈、色形不定。對機施化、應物現形。

第七候、高超物外、迴出常倫。大道玉皇、共居靈境。賢聖集會、宏演至真。造化通靈、物無不達。修行至此、方到道源。萬行休停、名曰究竟。今時之人、學道日淺、曾無一候、何得通靈。但守愚情、保持穢質、四時遷運、形委色衰、體謝歸空、稱爲得道、謬矣。此胎息定觀、乃是留神駐形真元。祖師相傳至此、最初真人傳此術、術在口訣。凡書在文、有德志人、方遇此法、細詳留意、必獲無疑。賢智之人、達斯聖文矣。

神氣養形說

混元既分、天地得位。人與萬物、各分一氣而成形。動者稟乎天。靜者法乎地。天地之間、最靈者人。能養人之形者、唯氣與神。神者、妙萬物而爲言。氣者、借冲虛以爲用。至人之言、莫先乎氣。至人之用、莫妙乎神。我先生得至人之道、見生死之機。常味於無味、用於無用、爲於無爲、事於無事。知神氣可以留形、故守虛無以養神氣。知窮冥可以致信、故入窮冥而觀至精。則天地之間、其猶橐籥乎。至人之不死、其猶谷神乎。先生曰、虛無之中、有物謂之神。窮冥之中、有物謂之氣。氣者、結虛無以成妙。故大洞真人曰、三月內視、注心一神、則靈光化生、纏綿五藏、其理明矣。且氣者、神之母。神者、氣之子。欲致其子、先修其母。若神不受味於氣、則氣無以通靈。子不求食於母、則母無以致和。道經曰、既得其母、以知其子。既知其子、復守其母。東華玉書云、母繁子長、流心安寧、此皆爲修真之要言也。加以耳目者、神之戶。道經曰、專氣致柔、能如嬰兒乎。黃庭經曰、仙人道士非有神、積精所致和專仁。正謂此也。後來學者、或納四時五芽之氣、或服引七宿二景之精、握固以象胎形、閉氣以爲胎息。殊乖真人之妙旨。蓋是古來之末事。如此之徒、濁亂元氣、尤損於形神。夫至人以心遊於恬淡、飲漱於元泉、胎息於無味、則神光內照、五氣生靈。自然有紫烟上浮、玉彩交映。敬傳先生之旨、化白爲朱、積精成形。口銜靈芝、降於形中。是謂真仙之術。守中抱一、抱一勿失、與天地齊畢矣。

食氣法

養生之家、有食氣之道。夫根植華長之類、蚊行蠅動之屬、莫不仰氣以然。何爲能使人飽乎。但食之

有法、道家祕之。須其人乃傳。俗人無緣得之知。苟得其道、所甚易也。非唯絕穀、抑亦辟百毒、却千邪、百姓日用而不知。仙經云、食氣法、從夜半至日中六時爲生氣。從日中至夜半六時爲死氣。唯食生而吐死、所爲真人服六氣也。

食氣絕穀法

向六旬六戊、從九九至八八七七六六五五而飽。或念天蒼。或思黃帝。或眷引歲星氣、以肝受之。其四時、亦皆然。初爲之、頗有小瘦。行四旬以上、顏色轉悅、體力漸壯。白髮更黑、落齒更生。負重履嶮、勝於食穀時。余見十餘人爲之、皆七八十歲、丁健體輕、而耐寒暑、有真驗、非虛傳也。善其術者、可以攻遣百病、消逐邪風、及中惡。卒急尸注所忤、心腹切痛、瘟瘡溪毒、引炁驅之、不過五六十通、無不卽除。又行氣久多、而斷穀最易。惟有胎息之法獨難。所謂胎息者、如人未生在胎之中時、氣久息也。習則能息鼻口氣。如已息鼻口氣、則可居水底積日矣。

又治金瘡、以氣吹之、血斷痛止。

又蛇虺毒蟲中人、皆禁之卽愈。或十數里便遙治之。呼其姓名而呪之。男呼我左、女呼我右、皆愈。此所共知。孫先生曰、旦夕者、是陰陽轉換之時。日夕五更初、陽氣至。頻伸眼開、是上生氣。名曰陽息而陰消。暮日入後、陰氣至。凜然時坐睡倒時、是下生氣至。名曰陽消陰息。暮日入後、天地日月、山川江海、人畜草木、一切萬物體中代謝往來、一時休息、一進一退、如晝夜之更始。又如海水之朝夕。是天

地之道耳。面向午，展兩手於膝上，徐按捺肢節，口吐濁氣，鼻引清氣。凡吐者，去故氣，引生氣也。經云：元牝門，天地根，綿綿若存，用之不勤。言鼻是天之門戶，可以出納陰陽生死之氣也。良久，乃徐徐以手左拓右拓，上拓下拓，前拓後拓，瞋目張口，叩齒摩眼，抱頭拔耳，挽鬚挽腰，咳嗽，發陽振動也。雙作隻作，反手爲之，然掣足仰展，八十九而止。仰下，徐徐定心作止息之法。見空中元和氣，下入鳩尾際，漸漸頃，如雨晴雲入山。自皮肉至骨至腦，漸漸入腹中。四肢五藏，皆受其潤。如流水滲入地，地徹即覺。達於湧泉，腹中有聲汨汨然。意每存之，不得外緣，即便覺無。氣若徹，即身體振動，兩脚膝踞屈，亦令牀有聲拉拉然。則名一通。兩通，乃至日別得三通。覺身體悅懌，膚色滋潤，耳目精明，令人養美力健，百病皆去。行之五年十年，長存不忘，得行滿千萬通，去仙不遠也。

服氣長生辟穀法終

劉斧青瑣高議曰：韓退之侄湘，有仙術。方退之在朝暇日，湘種頃刻花，上攤出詩一聯云：雲橫秦嶺家何在，雪擁藍關馬不前。未幾，退之言佛骨貶潮州。一日，途中遇雪，俄有一人冒雪而來，乃湘也。憶花上之句乎？公詢其地，乃藍關。嗟嘆久之，爲續其詩，載集中。

後漢書方術列傳、贊長房者、汝南人也。曾爲市掾。市中有老翁賣藥。懸一壺於肆頭。及市罷、輒跳入壺中。市人莫之見。唯長房於樓上觀之、異焉。因往再拜、奉酒脯。翁知長房之意、其神也。謂之曰、子明日更來。長房旦日復詣翁。翁乃與俱入壺中。唯見玉堂嚴麗、旨酒甘肴、盈衍其中。共飲畢而出。翁約不得與人言之。後乃就樓上候長房曰、我神仙之人、以過見責、今事畢當去、子寧能相隨乎。樓下有少酒、與卿爲別。長房使人取之、不能勝。又令十人扛之、猶不舉。翁聞笑而下樓、以一指提之而上。視器如一升許、而二人飲之、終日不盡。長房遂欲求道、而顧家人爲憂。翁乃斷一青竹、度與長房身齊、使懸之舍後。家人見之、卽長房形也、以爲縊死、大小驚號、遂殯葬之。長房立其傍、而莫之見也。於是遂隨從入深山、踐荆棘、於羣虎之中、留使獨處。長房不恐。又臥於空室、以朽索懸萬斤石於其上、衆蛇競來齧索、且斷。長房亦不移。翁還撫之曰、子可教也。復使食糞。糞中有三蟲、臭穢特甚。長房意思之。翁曰、子幾得道、恨於此不成如何。長房辭歸。翁與一竹杖、曰、騎此任所之、則自至矣。既至、可以杖投葛陂中也。又爲作一符、曰、以此主地上鬼神。長房乘杖、須臾來歸。自謂去家適經旬日、而已十餘年矣。卽以杖投陂、顧視則龍也。家人謂其久死、不信之。長房曰、往日所葬、但竹杖耳。乃發冢剖棺、杖猶存焉。遂能醫療衆病、鞭笞百鬼、及驅使社公。或在他坐、獨自恚怒。人問其故、曰、吾責鬼魅之犯法者耳。

攝生三要

明 嘉善袁 黃坤儀 著

一 聚精

經云、腎爲藏精之府。又云、五臟各有藏精血、無停泊於其所。蓋人未交感、精固於血中、未有形狀。交感之後、慾火動極、而周身流行之血、至命門而變爲精以泄焉。故以人所泄之精、貯於器、拌少鹽酒、每一宿、則復爲血矣。左爲腎、屬水。右爲命門、屬火。一水一火、一龜一蛇、互相橐籥。膀胱爲左腎之腑。三焦有脂膜如掌大、正與膀胱相對、有二白脈自中而出夾脊、而上貫於腦。上焦在膻中、內應心中。焦在中脘、內應脾。下焦在臍下、卽腎間動氣。人身之血、散於三焦、晝夜流行、各有常度。百骸之內、一毛之尖、無弗貫徹者。此血也、而卽精也。至命門化爲精而輸將以去。人之盛血、則周身流溢、生子畢肖其父。血微則形骸有不貫之處、生子不能相肖。血枯則不能育矣。

元精在體、猶木之有脂。神倚之如魚得水。氣依之如霧覆淵。方爲嬰孩也、未知牝牡之合而醜作、精之至也。純純全全、合於大方。溟溟清清、合於無倫。十六而真精滿、五臟充實、始能生子。然自此精既泄之後、則真體已虧、元形已鑿。惟藉飲食滋生精血、不知持滿、不能保裔、所生有限、所耗無窮。未至中年、五衰盡見、百脈俱枯矣。是以養生者、務實其精。實精之要、莫如經年獨宿。不得已爲嗣續計、房

帷之事、隔月一行庶乎其可也。

聚精之道、一曰寡慾、二曰節勞、三曰息怒、四曰戒酒、五曰慎味。今之談養身者、多言採陰補陽、久戰不泄、此爲大謬。腎爲精之府。凡男女交接、必擾其腎。腎動則精血隨之而流。外雖不泄、精已離宮。卽能堅忍者、亦必有眞精數點、隨陽之痿而溢出。此其驗也。如火之有烟焰、豈能復反於薪者哉。是故寡慾精成于血、不獨房室之交、損吾之精。凡日用損血之事、皆當深戒。如目勞於視、則血以視耗。耳勞於聽、則血以聽耗。心勞于思、則血以思耗。吾隨事而節之、則血得其養、而與日俱積矣。是故貴節勞。主閉藏者、腎也。司疏火者、肝也。二藏皆有相火、而其系上屬於心。心、君火也。怒則傷肝而相火動。動則疏泄者用事、而閉藏不得其職。雖不及合、亦暗流而潛耗矣。是故當息怒。人身之血、各歸其舍。則常凝。酒能動血。人飲酒則面赤、手足俱紅、是擾其血而奔馳之也。血氣旣衰之人、數月無房事、其精必厚。然使一夜大醉、精隨薄矣。是故宜戒酒。內經云、精不足者補之以味。然醴都之味、不能生精、惟恬淡之味、乃能補精耳。蓋萬物皆有其味、調和勝而眞味衰矣。不論腥素、淡煮之得法、自有一段冲和恬澹之氣、益人腸胃。洪範論味、而曰稼穡作甘。世間之物、惟五穀得味之正。但能淡食穀味、最能養精。又凡煮粥飯、而中有厚汁、滾作一團者、此米之精液所聚也。食之最能生精、試之有效。鍊精有訣、全在腎家下手。內腎一竅名元關。外腎一竅名牝戶。眞精未洩、乾體未破、則外腎陽氣至子時而興。人身之氣、與天地之氣、兩相融合、精洩體破、而吾身陽生之候漸晚。有丑而生者、次則寅

而生者、又次則卵而生者、有終不生者、始與天地不相應矣。鍊之之訣、須半夜子時、即披衣起坐、兩手搓極熱、以一手將外腎兜住、以一手掩臍而凝神於內腎、久久習之、而精旺矣。

一一 養氣

人得天地之氣以生、必有一段元氣、享壽於受胎之先、道家所謂先天祖氣是也。又有後天之氣、乃呼吸往來、運行充滿於身者、此與先天之氣、同出而異名。先天綢綢繆繆、生於無形、而後天則有形而可見。先天恍恍惚惚、藏於無象、而後天則有象而可求。其實一物而已。故養氣之學、不可不講。孟子蹴趨動心之說、所宜細玩。養氣者、行欲徐而穩、立欲定而恭、坐欲端而直、聲欲低而和。種種施爲、須端詳閒泰。當於動中習存、應中習定、使此身常在太和元氣中。行之久、自有聖賢前輩氣象。舉扇便有風、爲滿天地間皆是氣也。孟子曰、塞乎天地之間。誠然誠然。故人在氣中、如魚在水中。氣以養人之形、而人不知。水以養魚之形、而魚不覺。養氣者、須從調息起手。禪家謂息有四種。凡鼻息往來有聲者、此風也。非息也。守風則散。雖無聲而鼻中澀滯、此喘也。非息也。守喘則結。不聲不滯而往來有迹者、此氣也。非息也。守氣則勞。所謂息者、乃不出不入之義。朱子調息銘云、靜極而嘘、如春沼魚動極而吸、如百蟲蟄。春魚得氣而動、其動極微。寒蟲含氣而蟄、其蟄無朕。調息者、須似之。絲絲密密、幽幽微微。呼則百骸萬竅氣隨以出。吸則百骸萬竅氣隨以入。調之不廢、真氣從生、誠要訣也。人身之氣、各有部分。身中有行氣、橫起氣、諸節氣、百脈氣、筋氣、力氣、骨間氣、腰氣、脊氣、上氣、下氣。如

此諸氣、位各有定、不可相亂。亂則賊。大則顛狂廢絕。小則虛實相陵。虛則癢。實則痛。疾病之生、皆由於昔此。韓飛霞遇異人於黃鶴樓、授以一藥、通治萬病、投之立效。以香附子爲君、佐以黃連而已。蓋人氣失其平、則爲疾。故用香附理氣。其時火運、故以黃連佐之。此非深達造化者哉。養身者、毋令身中之氣、有所違諍。如行久欲坐、此從動入止也。將就坐時、先徐行數步、稍申其氣、漸放身體、止氣稍來、動氣稍去、從此而坐、則粗不忤細矣。如坐久欲行、此從止出動也。必稍動其身、或申手足、如按摩狀、然後徐行。不然、細氣在身、與粗氣相忤矣。其餘種種、依此推之、習閉氣而吞之、名曰胎息。嗽舌下泉咽之、名曰胎食。春食朝霞者、日始出赤氣也。秋食瀟漢者、日沒後赤黃氣也。冬食流澍者、北方夜半氣也。夏食三陽者、南方日中氣也。勤而行之、可以辟穀。余試之良驗。

人在胎中、不以口鼻呼吸、惟臍帶繫於母之任脈。任脈通於肺、肺通於鼻、故母呼亦呼、母吸亦吸。其氣皆於臍上往來。天台謂識神托生之始、與精血合、根在於臍、是以人生時惟臍相連。初學調息、須想其氣、出從臍、出入從臍滅。調得極細、然後不用口鼻、但以臍呼吸。如在胞胎中、故曰胎息。初閉氣一口、以臍呼吸、數之至八十一、或一百二十、乃以口吐氣出之、當令極細、以鴻毛著於口鼻之上、吐氣而鴻毛不動爲度。漸習漸增、數之久可至千、則老者更少、日還一日矣。葛仙翁每盛暑輒入深淵之底、一日許乃出。以其能閉氣胎息耳。但知閉氣、不知胎息、無益也。人之氣、吹之則涼、呵之則溫。溫涼變於吹呵之間、是故夏可使冷也、冬可使熱也。行氣者、可以入廬

疫。可以禁蛇虎。可以居水中。可以行水上。可以噓水使之逆流千里。氣之變化無窮。總由養之得其道耳。

氣欲柔不欲強。欲順不欲逆。欲定不欲亂。欲聚不欲散。故道家最忌嗔。嗔心一發。則氣強而不柔。逆而不順。亂而不定。散而不聚矣。若強閉之。則令人發咳。故道者須如光風霽月。景星慶雲。無一毫乖戾之氣。而後可行功。又食生菜肥鮮之物。亦令人氣強難關。食非時動氣之物。亦令人氣逆。又多思氣亂。多言氣散。皆當深戒。

三 存神

聚精在於養氣。養氣在於存神。神之於氣。猶母之於子也。故神凝則氣聚。神散則氣消。若寶惜精氣而不知存神。是茹其華而忘其根矣。然神豈有形象之可求哉。孟子曰。聖而不可知之謂神。乃不可致思。無所言說者也。如作文不可廢思。而文之奇妙者。往往得於不思之境。神所啟也。符錄家每舉筆第一點。要在念頭未起之先。謂之混沌開基。神所運也。感人以有心者常淺。而無心所感者常深。神所中也。是故老人之心不靈。而赤子之心常靈。惺時之謀不靈。而昧時之夢常靈。皆神之所爲也。易曰。天下何思何慮。此神之真境也。聖人不思不勉。此神之實事也。不到此際。總不能移易天命。識者慎之。

道宗觀妙觀竅。總是聚念之方。非存神之道。然攀緣既熟。念慮難忘。只得從此用功。漸入佳境。有存

泥丸一竅者、謂神居最上頂、貫百脈、存之可以出入無、神遊八極而失則使人善眩暈。有存眉間一竅者、謂無位真人在面門出入、存之可以收攝圓光、失則使人火浮而面赤。有存上脘者、謂齒縫元珠、三關齊透、存之可以通貫鵲橋、任督飛渡。而失則使人精不歸源。有存心中正穴者、謂百骸萬竅總通於心、存之可以養神攝念、鬚髮常玄、而失則使人局而不暢。有存心下寸許皮肉際者、謂衛氣起於上焦、行下脈外、生身所奉、莫貴於此、存之可以倏忽圓運、祛痰去垢、而失則使人衛勝榮弱、或生瘡癰。有存心下臍上者、謂脾宮正位、四象相從、存之可以實中通理、而失則使人善食而易飢。有存臍內者、謂命蒂所系呼吸所通、存之可以養育元神、厚腸開竅、而失則使人氣沈滯。有存下丹田、謂氣歸元海、藥在坤鄉、存之可以鼓動元陽、回精入目、而失則使人陽易興而妄洩。有存外腎一竅、以目觀陽事者、謂心腎相交、其機在目、存之取坎填離、而失則使人精液妄行。大都隨守一竅、皆可收心、苟失其宜、必有禍患。惟守而無守、不取不離、斯無弊耳。老子曰、縣縣若存、謂之曰存、則常在矣。謂之曰若、則非存也。故道家宗旨、以空洞無涯爲元竅、以知而不守爲法、則以一念不起爲功夫。檢盡萬卷丹經、有能出此者乎。

禪門止觀、乃存神要訣。一曰繫緣守境止、如上繫心一處是也。二曰制心止、不復繫心一處、但覺念動、隨而止之、所謂不怕念起、惟怕覺遲者也。三曰體真止、俗緣萬殊、真心不動、一切順逆等境、心不妄緣、蓋體真而往也。觀法多門、華嚴經事法界觀、謂常觀一切染淨諸法、皆如夢幻。此能觀智、亦如

夢幻。一切衆生、從無始來、執諸法爲實有、致使起惑造業、循環六道。若常想一切名利怨親、三界六道、全體不實、皆如夢幻、則欲惡自然淡泊、悲智自然增明。亦名諸法如夢幻觀。又理法界觀、於中復有三門。一者常觀、偏法界惟是一味清淨真如、本無差別事相。此能觀智、亦是一味清淨真如。二者若念起時、但起覺心、卽此覺心、便名爲觀。此雖覺心、本無起覺之相。三者擬心卽差、動念便乖。但棲心無寄、理自元會。亦名真如絕相觀。又事理無礙觀、謂常觀一切染淨事法、緣生無性、全是眞理。眞理全是染淨事法。如觀波全是溼、溼全是波。故起信論云、雖念諸法自性不生、而復卽念因緣和合、譬惡之業苦樂等報、不失不壞。雖念因緣譬惡業、而卽念性不可得。天台有假空中三觀、大率類此。或單修一觀、或漸次全修、或一時齊修、皆可以入道也。

昔有行道人陌上見三叟。年各百餘歲、相與鋤禾莠。住車間三叟、何以得此壽。上叟前置辭、量腹節所受。中叟前置辭、室內嫗醢醢。下叟前置辭、暮臥不覆首。要哉三叟言、所以能長久。古樂府

攝生三要終

陸平泉云、昔人有言、得者、時也。失者、順也。夫人之生也、自少而得壯、自壯而得老、其得也、以時至而得也。然至壯則失少矣。至老則失壯矣。其失也、以順而失也。故鳥之遡風也、魚之汭流也、皆逆也。陰陽家之沙水取逆者、迎生氣也。易乾下坤上爲泰、外坎內離爲既濟。養生家之取坎填離、返老復童、皆取逆也。易曰、生生之謂易。又曰、易逆數也。陽上陰下、而必曰一陰一陽之謂道、陰先於陽、正不測之神也。

總論
養生

天隱子養生書

漸門

易有漸卦。老氏有漸門。人之修真達性。不能頓悟。必須漸而進之。安而行之。故設漸門。一曰齋戒。二曰安處。三曰存想。四曰坐忘。五曰神解。何謂齋戒。曰澡身虛心。何謂安處。曰深居靜室。何謂存想。曰收心復性。何謂坐忘。曰遺形忘我。何謂神解。曰萬法通神。故習此五漸之門者。了一則漸次至二。二則漸次至三。三則漸次至四。四則漸次至五。神仙成矣。

齋戒

齋戒者。非蔬茹飲食而已。澡身者。非湯浴去垢而已。蓋其法在節食調中。磨擦暢外者也。夫人稟五行之氣。而食五行之物。而實自胞胎有形也。呼吸精血。豈可去食而求長生。但世人不知休糧服氣。道家權宜。非永絕粒食之謂也。食之有齋戒者。齋乃潔淨之務。戒乃節約之稱。有饑即食。食勿令飽。此所謂調中也。百味未成熟。勿食。五味太多。勿食。腐敗閉氣之物。勿食。此皆宜戒也。手常磨擦。皮膚溫熱。去冷氣。此所謂暢外也。久坐久立久勞役。皆宜戒也。此是形骸調理之法。形堅則氣全。是以齋戒爲漸門之首也夫。

安處

何謂安處。曰。非華堂邃宇。重裯廣榻之謂也。在乎南向而坐。東首而寢。陰陽適中。明暗相半。屋無高。高則陽盛而明多。屋無卑。卑則陰盛而暗多。故明多則傷魄。暗多則傷魂。人之魂陽而魄陰。苟傷明暗。則疾病生焉。所謂居處之室。尚使之然。況天地之氣。有亢陽之攻肌。淫陰之侵體。豈不傷哉。修養之漸。當法此。卽安處之道術也。吾所居室。四邊皆窗戶。遇風卽闔。風息卽開。吾所居坐。前簾後屏。太明則下簾以和其內映。太暗則捲簾以通其外曜。內以安心。外以安目。心目皆安。則身安矣。明暗尙然。況太多情慾。太多事慮。豈能安其內外哉。故學道以安處爲次。

存想

存謂存我之神。想謂想我之身。閉目卽見自己之目。收心卽見自己之心。心與目皆不離我身。不傷我神。則存想之漸也。凡人目終日視他人。故心已逐外走。終日接他事。故目亦逐外瞻。營營浮光。未嘗內照。奈何不病且天邪。是以歸根曰靜。靜曰復命。成性存存。衆妙之門。此存想之漸。學道之功半矣。

坐忘

坐忘者。因存而忘也。行道而不見其行。非坐之義乎。有見而不知其見。非忘之義乎。何謂不行。曰。心不動故。何謂不見。曰。形都泯故。或問曰。何由得心不動。天隱子默而不答。又曰。何由得形都泯。天隱子瞑而不視。或悟道乃退。曰。道果在我矣。我果何人哉。天隱子果何人也。於是彼我兩忘。了無所照。

神解

齋戒謂之信解。安處謂之閑解。存想謂之慧解。坐忘謂之定解。信定閑慧四門通神。謂之身解。故神之爲義。不行而至。不疾而速。陰陽變通。天地長久。兼三才而言。謂之易。齊萬物而言。謂之道。德本一性而言。謂之眞如。入四眞如。歸於無爲。故天隱子生乎易中。死乎易中。動因萬物。靜因萬物。邪由一性。眞由一性。是以生死動靜邪眞。吾皆以神而解之。在人謂之仙矣。在天曰天仙。在地曰地仙。故神仙之道。五歸一門。

郭康伯遇神仙。授以保身衛生之術云。自身有病。自心知。身病還將心自醫。心境靜時。身亦靜。心生還是病生時。云須在處受持。郭信用其言。知自護愛。康強倍常。壽幾百歲。

天隱子養生書終

神依形則生、神離形則死。故形骸者、神之宅舍。形骸屬陰、而元神屬陽。陰以實爲質、陽以虛爲用。心者、虛靈之府、神明之舍。心定則神凝、心虛則神守。玉皇印經解云、皆在心內運黃庭。晝夜存之得長生。黃言中庭言虛。故養生家有曰、心死則神活。曰心死者、虛之謂也。又曰、未死而學死、當生而無生。無生者、學死而忘生之謂也。如曰忘氣以養形、忘形以養神。而又曰、忘神以養虛。蓋虛之所藏者深矣。（陸平泉）

將攝保命篇

夫人稟二儀之氣、成四大之形。愚智貴賤則別、好養貪生不異。貧迫者、力微而不達。富貴者、侮傲而難持。性愚者、未悟於全生。識智者、或先於名利。自非至真之士、何能保養生之理哉。其有輕薄之倫、亦有矯情冒俗、口誦其事、行已違之。設能行者、不踰晦朔、即希長壽、此亦難矣。是以達人知富貴之驕傲、故屈迹而下人。知名利之敗身、故割情而去欲。知酒色之傷命、故量事而撙節。知喜怒之損性、故豁情以寬心。知思慮之銷神、故損情而內守。知語煩之侵氣、故閉口而忘言。知哀樂之損壽、故抑之而不有。知情欲之竊命、故忍之而不爲。若加之寒溫適時、起居有節、滋味無爽、調息有方、積氣補於泥丸、魂魄守藏、和神保氣、吐故納新、嗜慾無以干其心、邪淫不能惑其性。此則持身之上品、安有不延年者哉。

明補

凡質氣礙、皆是妄想。而所爲並由想効也。想成即變化無常。捨想則庶事空寂。以其取鍊力、毛孔開流。所以須隨而補之。其補之法、還舒脚手而臥息。想項上有酥團、融流注心、周遍四肢。又想身臥酥乳池中心、以澡沐。久爲、令人皮膚光澤。既取氣鍊補訖、欲起出行。體上有汗、當須少米粉摩、令汗解、燥、然後始得見風日。不然傷人。凡數章、是一時間所作法耳。恐後難曉、是以依序別勒成章焉。

禁忌

夫鹽能益腎、能傷肺。故須忌之。嗛之取味、欲令人衰。故須禁之。夫因欲以生、因欲以死。譬於桃蹊李逕、紫蒂紅葩、遇風而開、遇風而落。但人以身爲國也、神爲君也、精爲臣也、氣爲民也。當須衆戴元后、本固邦寧。君臣康強、所以治也。夫氣化爲精、精化爲神、神化爲嬰兒。故男女構精、所以化生人形。若能蓄精、便得自育。夫育精爲血脈之泉源、骨髓之靈神。五藏傷而筋骨枯、卽魂魄不守矣。特宜慎焉。猶恐欲性熾隆、陶染難割。雖自強抑、尙恐夢交。當須修習靜觀、以防遏之。是謂不死之道。還精補腦、延齡能益。名上仙籍、王母內傳。若能終竟不唾淚者、亦可含一棗、嗛咽津液也。

方便

凡人之心、或迷不悟、故須方便、示以理矣。假令童子既獲妙術、乃趨而出。遇博公子、因而問之曰。子免於八難乎、何以學道。對曰。何謂八難。曰。不廢道心、一難。不就明師、二難。不託閑居、三難。不舍世務、四難。不割恩愛、五難。不棄利欲、六難。不除喜怒、七難。不斷色欲、八難。童子曰。僕無此累矣。公子曰。凡人所患、皆多以氣爲主。或有背氣脚氣、注癖等、皆以氣爲根。今子乃咽氣於腹中、能不爲病乎。童子曰。鄙哉言乎、良可哀耳。夫氣起於太極、超乎萬象之外。應清明以出入、佇神機以卷舒。澄淺碧於高天、淡輕紅於落日。不干雲雨、不犯塵埃。沉清漢而淨漪瀾、度危絃而蓄哀韻。呼吸元牝之門、澡雪希夷之域。載營魄、修谷神。去三尸、消百病者。此乃清冷調和有道之氣、故能生成靈命焉。至若起於空

陳之間、因於躁溼之處。隨腰膝之纖纖、逐徭役之奔喘。伺寢息之失序、俟剗和之乖宜。結澳忍而不敬。積勃鬱而遂留。時結畜於胸臆。或煩疼於骨髓。久而不消。將傾大漸。所謂垢濁沉溺之死氣也。公子曰。夫人身匪匏瓜。焉能不食。是身卽病。未或可除。故知食爲養身之資。身乃有病之聚。今子乃去食養身。留身除病。豈不惑哉。童子笑而應之曰。善哉。或但疑者。常抱此疑。不疑者。因茲而得也。故天地因一而生。天地滅而非滅。其疑者。迷而不悟也。但不知耳。又不聞乎。甘肥者。貪欲之本。卽爲得病之源也。調氣澄心。離二入道者。斯仙之常也。真教不二。但至仁齊物。理合捐軀。非謂賢聖。繫之名實。夫百篇之義。一乘之典。或務理國之倫。或究虛寂之相。詎返入流之始。豈暇汾水之遊哉。譬於穿履去泥。傘蓋除雨。未可得也。亦何怪哉。公子旣聞此言已。童子泠然乘風而去。莫知所之也。

化身坐忘法

每夜人定後。偃臥閉目。然後安神定魄。忘掉長出氣三兩度。仍須左右振之。便起拍腰。如前法。攝心入臍下。作影人。長三四寸。然後遣影人。分身百億。聳頭而出屋。鑽房而上。上至天。滿法界皆是我身。便想中明。卽自見之。旣見之。便令影人入臍下。便大飽。其化身到來。亦戰身動。大況似行氣法。仍須正念凝情於身。但用心。無不動也。故老君曰。道以心得之。

胎息法

老君曰。人之不死。在於胎息矣。夜半時。日中前。自舒展脚。手拍脚。咳嗽。長出氣三兩度。卽坐。握固。攝

心臍下、作影人、長三二寸。以鼻長吸引、來入口中、卽閉。閉定、勿咽之、亦勿令出口。卽於臍下合氣、作小點子下之、米大、如下數已盡、却還吸飲如前。初可數得三二十點子、漸可數百及二百、後五百。若能至數放千點子、此小胎息、長生却老之術。

影人

分身作影人、長三四寸許。立影人鼻上。令影人取天邊元空太和之氣、從天而下。穿屋及頭、直入四肢百脈、無處不徹。其氣到來、覺身戰動、每一度爲一通。須臾卽數十通、便大飽矣。人有大病、作之十日、萬病俱差。當下氣之時、作念之、我身本空、我神本通。心既無礙、萬物以無障礙。何以故、得神通故。凡一切作法、一種卽須下之。吐氣法、皆須作蛇喙、莫動上頷。其吸氣之時、微叩齒、令熱。

服紫霄法

坐忘握固、遊神聳頭而出、鑽屋直上、到彼天邊、引紫霄而來。直下穿屋、而從頭上入、內於腹中。常含紫氣、隨神而來。向作解心。我本未悟之時、不知道體。今既覺悟、法本由來、不從他得。我知今來得自在者、更無別法、直作定心。心決定故、卽得作意。見此氣衆多而來。併聚稠密如赤雲。拯神上天。但作解脫。直以心往天上取、亦得。卽下方萬物皆空、屋亦空。人性與道同。此神通久視也。

將攝保命篇終

攝養枕中方

著錄於宋史藝文志

太白山處士孫思邈撰

夫養生繕性其方存於卷者甚衆。其或幽微祕密、疑未悟於心。至於澄神內觀、遊元採真、故非小智所及。常思所尋、設能及之、而志不能守之、事不從心、術卽不驗。誠由前之誤、交切而難達。攝衛之道、賒遠而易違。是以混然同城、絕而不思者也。稽叔夜悟之大得、論之未備。所以將來志士、覽而懼焉。今所撰錄、並在要典。事雖隱祕、皆易知易爲、以補斯闕。其學者不違情欲之性、而俯仰可從、不棄耳目之翫、而願盼可法。旨約而用廣、業少而功多。余研覈方書、蓋亦久矣。搜求祕道、略無遺餘。自非至妙至神、不入茲錄。誠信誠效、始冠於篇。取其宏益、以貽後代。苟非其道、慎勿虛傳。傳非其人、殃及三世。凡著五章爲一卷。與我同志者、寶而行之云爾。

自慎

夫天道盈缺、人事多屯。居處屯危、不能自慎、而能剋濟者、天下無之。故養性之士、不知自慎之方、未足與論養生之道也。故以自慎爲首焉。夫聖人安不忘危、恒以憂畏爲本營。無所畏忌、則庶事墮懷。經曰、人不畏威、則大威至矣。故以治身者、不以憂畏、朋友遠之。治家者、不以憂畏、奴僕侮之。治國者、不以憂畏、鄰境侵之。治天下者、不以憂畏、道德去之。故憂畏者、生死之門、禮教之主、存亡之由、禍福

之本、吉凶之元也。是故仕無憂畏、則身名不立。農無憂畏、則稼穡不滋。工無憂畏、則規矩不設。商無憂畏、則貨殖不廣。子無憂畏、則孝敬不篤。父無憂畏、則慈愛不著。臣無憂畏、則勦庸不建。君無憂畏、則社稷不安。養性者失其憂畏、則心亂而不治。形躁而不寧。神散而氣越。志蕩而意昏。應生者死。應存者亡。應成者敗。應吉者凶。其憂畏者、其猶水火、不可暫忘也。人無憂畏者、子弟爲勦敵、妻妾爲寇仇。是以太上畏道。其次畏物。其次畏人。其次畏身。故憂於身者、不拘於人。畏於己者、不制於彼。慎於小者、不懼於大。戒於近者、不悔於遠。能知此者、水行蛟龍不得害。陸行虎兇不能傷。處世謗讟不能加。善知此者、萬事畢矣。夫萬病橫生、年命橫夭、多由飲食之患。飲食之患、過於聲色。聲色可絕之、踰年、飲食不可廢於一日。爲益既廣、爲患亦深。且滋味百品、或氣勢相伐。觸其禁忌、更爲酖毒。緩者積年而成病。急者災患而卒至也。

凡夏至後迄秋分、勿食肥膩餅臠之屬。此與酒漿果瓜相妨。或當時不覺卽病。入秋節變生、多諸暴下。皆由涉夏取冷太多、飲食不節故也。而或者以病至之日、便爲得病之初。不知其所由來者漸矣。欲知此慎者、當去之於微也。夫養性者、當少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡。行此十二少者、養生之都契也。多思則神殆。多念則志散。多欲則損智。多事則形勞。多語則氣爭。多笑則傷藏。多愁則心懣。多樂則意溢。多喜則忘錯。昏亂。多怒則百脈不定。多好則專迷不理。多惡則憔悴無歡。此十二多不除、喪生之本也。唯無多無少、幾乎道也。故處士少疾、遊子多患、繁簡之

殊也。是故田夫壽膏粱夭嗜欲多少之驗也。故俗人競利道士罕營。夫常人不可無欲又復不可無事。但約私心約狂念靖躬損思則漸漸自息耳。封君達云體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿過虛恒去肥濃節鹹酸減思慮捐喜怒除馳逐慎房室春夏施瀉秋冬閉藏又魚膾生肉諸腥冷之物此多損人速宜斷之彌大善也。心常念善不欲謀欺詐惡事此大辱神損壽也。

彭祖曰重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽饜飫以致疝結之病美色妖麗嬪妾房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之失謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸之敗斯蓋聖人戒其失理可不思以自勗也。

夫養性之道勿久行久坐久視久聽不强食不强飲亦不可憂思愁哀飢乃食渴乃飲食止行數百步大益人夜勿食若食即行約五里無病損日夕有所營爲不住爲佳不可至疲極不得大安無所爲也。故曰流水不腐戶樞不蠹以其勞動不息也。

想爾曰想爾蓋仙人名勿與人爭曲直當減人算壽若身不寧反舌塞喉漱漏咽液無數須臾即愈道人疾閉目內視使心生火以火燒身燒身令盡存之使精神如髮髻疾即愈若有痛處皆存其火燒之祕驗。

仙經禁忌

凡甲寅日是尸鬼競亂精神躁穢之日不得與夫妻同席言語面會必當清淨沐浴不寢警備也。

凡服藥物、不欲食蒜、石榴、猪肝、犬肉。

凡服藥、勿向北方、大忌。

凡亥子日、不可睡、減損年壽。

凡入山之日、未至百步、先却百步、足反登山、山精不敢犯人。

凡求仙、必不用見尸。又忌三月一日、不得與女人同處。

仙道忌十敗

一、勿好淫。二、勿爲陰賊凶惡。三、勿酒醉。四、勿穢慢不淨。五、勿食父命本命肉。六、勿食己本命肉。七、勿食一切肉。八、勿食生五辛。九、勿殺一切昆蟲衆生。十、勿向北大小便、仰視三光。

仙道十戒

勿以八節日行威刑。勿以晦朔日怒。勿以六甲日食鱗甲之物。勿以三月三日食五藏肉、百草心。勿以四月八日殺伐樹木。勿以五月五日見血。勿以六月六日起土。勿以八月四日市附足之物。勿以九月九日起牀席。勿以八節日雜處。

學仙雜忌

若有崇奉六天及事山川冤神者、勿居其室、勿饗其饌、

右已上忌法、天人大戒、或令三魂相嫉、七魄流競、或胎神所憎、三官受惡之時也。若能奉修、則爲仙

林下奉修失禁，則爲傷敗。

夫陰丹內御，房中之術。七九朝精，吐納之要。六一廻丹，雄雌之法。雖獲仙名，而上清不以比德。雖均至化，而太上不以爲高。未宏至道，豈觀元圃。勿親經孕婦女。時醕華池，酣壘自樂。全真獨臥。古之養生，尤須適意。不知祕術，詎可怡乎。勿抱嬰兒仙家大忌。

夫建志內學，養神求仙者。常沐浴以致靈氣。如學道者，每事須令密。泄一言一事，輒減一算。一算三日也。凡咽液者，常閉目內視。學道者，常當別處一室，勿與人雜居。著淨衣，燒香。

凡書符當北向，勿雜用筆硯。

凡耳中忽聞啼呼及雷聲鼓鳴，若鼻中聞臭氣血腥者，並凶兆也。卽燒香沐浴齋戒，守三元帝君，求乞救護。行陰德，爲人所不能爲，行人所不能行，則自安矣。

夫喜怒損志，哀樂害性，榮華惑德，陰陽竭精，皆學道之人大忌，仙法之所疾也。

夫習真者，都無情慾之惑，男女之想也。若丹白存於胸中，則真感不應。靈女上尊不降。陰氣所接，永不可以修至道。吾常恨此，賴改之速耳。所以真道不可以對求，要言不可以偶聽。慎之哉。

導引

常以兩手摩拭一面上，令人有光澤。斑皴不生。行之五年，色如少女。摩之令二七而止。臥起，平氣正坐。先叉手掩項，目向南視上，使項與手爭，爲之三四。使人精和，血脈流通。風氣不入。行之不病，又屈

動身體四極、反張側掣、宜搖百關、爲之各三。

又臥起、先以手內著厚帛、拭項中四面及耳後周匝。熱溫溫如也。順髮摩頂良久。摩兩手、以治面目。久久、令人目自明、邪氣不干。都畢、咽液三十過。導內液咽之。又欲數按耳、左右令無數、令耳不聾、鼻不塞。

常以生氣時咽液二七過。按體所痛處。每坐、常閉目內視。存見五藏六府。久久自得分明了了。

常以手中指、按目近鼻兩眦。

兩眦、目睛明也。

閉氣爲之、氣通乃止。周而復始。行之、周視萬里。

常以手按兩眉後小穴中。

此處、目之通氣者也。

三九過。又以手心及指、摩兩目及額上。又以手旋耳各三十過。

皆無數時節也。畢。以手逆乘額上三九過。從眉中始。乃上行入髮際中。常行之、勿語其狀。久而上仙。修之時、皆無犯華蓋。華蓋、眉也。

行氣

凡欲求仙、大法有三。保精、引氣、服餌。凡此三事、亦階淺至深。不遇至人、不涉勤苦、亦不可卒知之也。然保精之術、列敍百數。服餌之方、畧有千種。皆以勤勞不強爲務。故行氣可以治百病、可以去瘟疫、可以禁蛇獸、可以止瘡血、可以居水中、可以辟飢渴、可以延年命。其大要者、胎息而已。胎息者、不復以口鼻嘘吸、如在胞胎之中、則道成矣。

夫善用氣者、噓水、水爲逆流。噓火、火爲滅炎。噓虎豹、虎豹爲之伏匿。噓瘡血、瘡血則止。聞有毒蟲所

中雖不見其人、便遙爲嘯呪我手、男左女右、彼雖百里之外、皆愈矣。又中毒卒病、但吞三九九當作九之氣、亦登時善也。但人性多躁、少能安靜、所以修道難矣。

凡行氣之道、其法當在密室、閉戶安牀煖席、枕高二寸半、正身偃臥、瞑目閉氣、自止於胸隔、以鴻毛著鼻上、毛不動、經三百息耳、無所聞、目無所見、心無所思、當以漸除之耳。若食生冷、五辛、魚肉、及喜怒憂悲而引氣者、非止無益、更增氣病。上氣放逆也。不能閉之、卽稍學之。初起三息、五息、七息、九息、而一舒氣、更喻之、能十二息氣、是小通也。再二十息不舒氣、是大通也。此治身之大要也。常以夜半之後、生氣時、閉氣、以心中數數、令耳不聞、恐有誤亂、以手下籌、能至於千、卽去仙不遠矣。凡吐氣、令人多出少入、恒以鼻入口吐。若天大霧、惡風、猛寒、勿行氣、但閉之爲要妙也。

彭祖曰、至道不煩、但不思念一切、則心常不勞。又復導引、行氣、胎息、真爾可得千歲。更服金丹大藥、可以舉天不朽、清齋休糧、存日月在口中。晝存日、夜存月、令大如瓊、日赤色、有紫光、九芒、月黃色、有白光、十芒。存咽服光芒之液、常密行之無數。若修存之時、恒令日月還面明堂中、日在左、月在右。令二景與目瞳合、氣相通也。所以倚運生精、理利魂神。六丁奉侍、天兵護衛。此真道也。凡夜行及眠臥、心有恐者、存日月還入明堂中。須臾、百邪自滅。山居恒爾。凡月五日夜半、存日象在心中、日從口入、使照一身之內、與日共光相合會。當覺心腹霞光映照、畢咽液九遍。到十五日、二十五日亦如是。自得百關通暢、面有玉光。又男服日象、女服月象、一日勿廢、使人聰明朗徹、五藏生華。

守一

夫守一之道、眉中却行一寸爲明堂、二寸爲洞房、三寸爲上丹田。中丹田者、心也。下丹田者、臍下一寸二分是也。一一有服色姓名、出黃庭經中。男子長九分。女子長六分。昔黃帝到峨嵋山、見皇人於玉堂中。帝請問真一之道。皇人曰、長生飛仙、則惟金丹。守形却老、則獨真一。故仙重焉。凡諸思存、乃有千數。以自衛、率多煩雜勞人。若知守一之道、則一切不須也。仙師曰、凡服金丹大藥、雖未去世、百邪不敢近人。若服草木小藥、餌八石、適可除病延年、不足以禳外禍。或爲百鬼所枉、或爲太山橫召、或爲山神所輕、或爲精魅所侵。唯有真一、可以一切不畏也。守一法、具在皇人守一經中。

攝養枕中方終

康齋剛毅疾惡、慕明道之和易。凡遇逆境、必加含容。用力既久、渾然無圭角之露。嘗語學者曰、吾平生得患難、進學。胡九韶曰、惟先生遇患難、進學。在他人則情志矣。

眞誥篇

列仙之經、吐辭得經。據其玄機、可以願生。

杜廣平、

杜冥字也。後漢末人。

授玄白之道於介先生。常旦旦坐臥任意、存於泥丸、其中有黑氣焉。次存於心、其

中有白氣焉。臍之中有黃氣焉。其初存也、氣出如豆。既而其大衝天。於是三氣如雲、纏咽繞身而覆身之上、變而爲火。在三咽之內、復合景以鍊一身。一身之內、五臟照徹。如是旦而行之、至日中而止。於是服氣百有二十過、所謂知白守黑、可以不死者也。太素丹經景曰、一面之上常得左右手摩拭之、使熱、高下隨形、皆使極而焉。可使皺斑不生、而光澤如少女矣。所謂山川通氣者也。清景按摩經曰、臥起當平氣正坐、先叉左右手、乃度以掩其頸後、因仰面視上而舉其頸、使頸與左右手爭爲之、三四止。使人精和血通、風氣不入。已復屈動其身體、伸手四極、反張側掣、宜搖百關、爲之各三焉。臥起以輓、或厚帛拭頸中及耳之後、使周而俱熱、溫溫然也。順髮摩頸、若理櫛之無數焉。良久、摩左右手以治面目。已乃咽液二十過、以導內液。常行之、則其目明、其體不垢、邪氣不干矣。於生氣之時、咽液二七過、按體之所痛、向其王方而祝曰、左玄右玄、三神合眞。左黃右黃、六華相當。風氣惡疫、伏匿四方。玉液流澤、上下宣通。內遣水火、外辟不祥。長生飛仙、身常體強。祝已、復咽液二七過、按所痛者二十有一過。常行之、則無疾矣。耳目者、尋眞之梯級、總靈之門戶也。常以手按其眉後之穴三九過、以手心及指摩其目權上、以手旋其耳行三十過、其摩惟數數然無時也。既已、則以手逆乘額上三

眞

九過、從眉中而復上行入髮際、其咽液無數焉。常行之、目清明矣。眉之後有小穴、是爲上元六合之府也。其生化生日之輝焉。目之下、權之上、是決明之津也。以手旋其耳者、採明暎之道也。夫人之老、鮮不始於耳目者也。以手乘其額之上、而內存赤子、則日月雙明、上元喜矣。於是終三九之數、是爲手朝三元、固腦堅髮者也。首之四面、以左右手乘之、順髮就結、惟令多焉。於是首血流散、風濕不凝矣。既已、則以手按其目二九過、是爲檢目神者也。司命東卿曰、清齋辟穀、則晝存日、夜存月、在於口中、使其大如環。其日赤色、有紫光九芒焉。其月黃色、有白光十芒焉。於是咽其光芒之液。常密行之、無數焉。或使日月居於面、左日右月。於是二景與其瞳合氣相通、是爲攝運生精、理和魂神之道也。太虛真人曰、月之五日、子之時內存日象從口而入、在於心之中、使照一心之內、與日合光、覺其心煖焉。卽咽液九過。至於十有五、二十有五、二十有九日、復爲之、則耳目聰察、百關鮮微、面有玉光、體有金澤。十有五年、太上遣仙車至矣。大智慧經曰、內存心中有日、大如錢焉。赤色而有九芒、從心而上、出喉至齒、回還胃中。如是良久、自見其心胃。已乃吐氣咽漱三十九過。一日三行之。行之一年、疾除。五年、身有光彩。十八年、可以得道、日行無影矣。夜服月華、如服日焉。惟從腦中而下、其入於喉、芒亦不出於齒、而還入於胃。張微子曰、平旦先閉目內視、如見五藏、因口呼出氣二十四過、使目見五色之氣相纏於面、因入於口、納此五色之氣五十過、咽液六十過、扣齒七通、咽液七過、乃開目。久行之、常乘雲霧而行。此服霧之方也。九華真妃曰、日者霞之寶、霞者日之精。唯聞服日之法、未見

餐霞之經。餐霞之經甚祕焉。致霞之道甚易焉。目者身之鏡也。耳者體之牖也。視多則鏡昏。聽衆則
牖閉矣。吾有磨鏡決牖之術焉。面者神之庭也。髮者腦之華也。心悲則面焦矣。腦減則髮素矣。精元
內喪。則丹津損竭矣。吾有童面還白之法焉。精者體之神也。明者身之寶也。勞多則精散矣。營鏡則
明消矣。吾有益精延明之經焉。守真一篤者。一年則首不白。禿髮更生矣。內有家業子孫之羈。外有
王事朋友之交。耳目廣聞。聲氣雜役。則道不專。行事無益矣。真才多隱乎林嶺之中。遠世而抱淡則
嬰顏而玄鬢矣。於是吾將致乎玉醴金漿。交梨火棗。騰飛之藥。若體未真正。邪念盈懷。則不能致矣。
火棗交梨者。非外物也。其生於心。其中有荆棘。則梨棗不見矣。青童大君曰。欲殖滅度根。當拔生死
栽。沈吟墮九泉。但坐惜形骸。西城真人曰。神爲度形舟。薄岸當別去。徘徊生死輪。但苦心猶豫。夫學
道者。可不自力乎哉。夫人之死也。其形如生者。尸解也。足不青。皮不皴。目光不毀。髮不脫。而堅形骨
者。尸解也。尸解之仙。方得御華蓋。乘飛龍。登太極。游九宮而已。得道之士。暫游太陰者。太一守其尸。
三魂營其骨。七魄衛其肉。胎靈保其氣矣。爲道者。當令三關常調焉。口者心之關也。足者地之關也。
手者人之關也。三關調。則五藏安矣。姜伯真遇仙。仙使平倚日中。其影偏焉。仙曰。子篤志學仙。而心
不正。何也。吾誨汝。日出三丈。措手二肩之上。以日當其心。心暖則心正矣。從之。遂得道焉。以夜半去
枕平臥。握固放其體。若氣調而微者。身神具者也。學道有九患焉。有志無時。一也。有時無友。二也。有
友無志。三也。有志不遇師。四也。遇師不覺。五也。覺而不勤。六也。勤不守道。七也。志不固。八也。固而不

久、九也。喜怒損其志者也。哀樂損其性者也。榮華惑其德者也。陰陽竭其精者也。道之忌也。爲道者、口常吐死氣而取生氣焉。慎笑節言而思其形焉。式規之法、能使目明、何也。吾以甲子旬、取東流清水、合真丹以洗其目、斯則明矣。太上曰、人命在幾日間。或曰數日間、或曰終食間。太上曰、未也。或曰在呼吸間。太上曰、善哉、可謂知道矣。紫微夫人曰、爲道者、譬持火入冥室、其冥卽滅而明獨存矣。財色者、其如刀刃之蜜歟。孺子知其甘於口、而不知有截舌之患焉。南極老人曰、愛而生憂、憂生則有畏。故無愛則無憂矣。無憂則無畏矣。太上真人曰、彈琴弦緩、如之何。或曰不鳴不悲。曰、弦急如之何。曰、聲絕而傷悲。曰、緩急得中、如之何。曰、衆音和合、八音妙奏矣。太上真人曰、學道執心、其如琴乎。學道之人、如思朝食、未有不得者也。惜氣如惜面目、未有不全者也。下士競於求名、其如香以自播、播則氣滅、徒欲衆聞之、不亦惑歟。太素經曰、左右手常摩拭其面、使熱焉、則皺斑不生而光澤矣。摩左右掌至其熱、以拭其目、順手以摩其髮、如櫛焉。左右肱更相以手摩之、則髮不白、脈不浮矣。消寃經曰、若體中不寧、當反舌塞喉、漱津咽液而無數、斯體中自寧矣。耳數按抑、則聰徹矣。其名曰營治城郭、名書皇籍者也。鼻數按其左右、則氣平矣。其名曰灌漑中嶽、名書帝籙者也。目欲瞑而坐、內視以見其五藏、則腸胃斯明徹矣。吾櫛髮則向王地而祝曰、泥丸玄華、保精常存。左爲隱月、右爲日根、六合清鍊、百神受恩。既已、咽液者三、則髮不白而日生矣。正一經曰、閉氣定靜、可使百鬼畏憚。功曹使者龍虎君至矣。夢之惡者、何也。一則魂妖、二則心試、三則尸賊也。既寤、以左手捻人中者、十有四扣。

齒者十有四、則反凶生吉矣。昔夢則摩其目十有四、扣其齒十有四焉。寢之牀欲高、高則地氣不及鬼氣不干矣。夫鬼氣侵人者常依地而爲祟焉。夜行扣齒、鬼斯畏矣。不敢近也。甲寅庚申、是鬼競亂精神躁穢之日。黃牛道士曰、夕寢存日在額之上、月在臍之上、則萬邪遠矣。中山劉偉道、學仙十有二年、仙師試之、以十萬斤之石、懸以一髮、使偉道寢其下、偉道心安體胖。仙師曰、可教也。餌之神丹、白日升天焉。昔者有人好道、不知其方、夙夜向柏木拜之、求長生焉。逾二十有八年、於是木生紫華、其甘如飴、食之而仙。或有拜太華者、致西嶽丈人授以道。或有拜河水者、十年、致河伯授以水行不溺之方。此無他焉、精誠之至也。王仲甫吸引二景、餐霞四十有餘年、而無成焉。其子服之、十有八年而仙去。南嶽真人謂仲甫曰、爾腦宮虧減、筋液不注、安得有成哉。仲甫治其疾而後修其真、亦仙去。故學道者、必先養其身而後可與議矣。

真誥篇終

海蟾子曰、金丹者、天地之氣、宇宙之靈也。乾坤之祖、日月之精也。其乃恍惚之中、括在二儀。杳冥之內、包含一物。配甲庚。定離坎。絕水火。布炎涼。列君臣。走龍虎。使陰陽還鉛汞。區分有定。節候無差。九轉則爲金液。三年則爲瓊丹。故吾所謂還者、遠返七源之妙有。明九轉之天關者也。金者、朱汞之真鉛。黃芽之真液者也。於是乎有靈之九神、無爲之一主、皆萃於此書焉。訣曰、交加南北合西東。造化流源奪禹功。一馬驟歸三島外。六神長在五湖中。烹煎爐裏收丹雪。滌蕩華池散黑風。閃電激開光世界。夜明方見是真龍。至游子曰、深乎其言、此還丹之微妙者也。

古仙導引按摩法

太清導引養生經凡十二事

赤松子者、神農時雨師、能隨風上下。至高辛氏時猶存。導引術云。導引除百病、延年益壽。朝起、布席東向爲之、息極乃止。不能息極、五通止。自當日日習之、久久知益。

常以兩手叉頭上、挽至地、五噓、五息止、脹氣。又側臥、左肘肘地、極、掩左手腦。復以右手肘肘地、極、掩右手腦。五息止、引筋骨。

以兩手據右膝上、至腰、跨起頭、五息止、引腰氣。右手據腰左膝、右手極上引。復以左手據腰右膝、左手極上引。皆五息止、引心腹氣。左手據腰、右手極上引。復以右手據腰、左手極上引。五息止、引腹中氣。

叉手胸脇前、左右搖頭不息、自極止。引面耳邪氣、不復得入。

兩手支腰下、左右自搖、自極止。通血脈。

兩手相叉、極左右。引肩中氣。

兩手相叉、反於頭上、左右自調。引肺肝中氣。

兩手叉胸前、左右極。引除皮膚中煩氣。

兩手相叉、左右舉肩。引皮膚氣。

正立、左右搖兩髀。引腳氣。

寧先生導引養生法

寧先生者、黃帝時人也。爲陶正。能積火自燒、而隨烟上下、衣裳不灼。先生曰、夫欲導引行氣、以除百病、今年不老者、常心念一、以還丹田。夫生人者、丹、救人者、還。全則延年、丹去尸存、乃夭。所以導引者、令人肢體骨節中諸邪氣皆去、正氣存處。有能精誠勤習理行之、動作言語之間、晝夜行之、骨節堅強、以愈百病。若卒得中風、病固、癰疽不隨、耳聾不聞、頭眩、癰疾、欬逆上氣、腰脊苦痛、皆可按圖視像、於其疾所在、導引行氣、以意排除去之。行氣者、則可補於中。導引者、則可治於四肢。自然之道。但能勤行、與天地相保。

散髮東向、握固、不息一通。舉手左右導引、手掩兩耳。令髮黑不白。

東向坐、不息再通。以兩手中指口唾之、二七相摩、拭目、令人目明。

東向坐、不息三通。手捻鼻兩孔、治鼻宿息肉愈。

東向坐、不息四通。琢齒無數。伏前、側坐、不息六通。愈耳聾目眩。還坐、不息七通。愈胸中痛欬。

抱兩膝自企於地、不息八通。愈胸以上至頭耳目咽鼻疾。

去枕、握固、不息、企於地、不息九通。東首、令人氣上下通徹、鼻內氣、愈羸弱。不能從陰陽法、大陰霧、勿

行之。

蝦蟆行氣法

正坐、自動搖臂、不息十二通。愈勞及水氣。

左右側臥、不息十二通。治痰飲不消。右有飲病、右側臥。左有飲病、左側臥。有不消者、以氣排之。日初出、日中、日入時、向日正立、不息九通。仰頭吸日精光、九咽之、益精百倍。若入火、垂兩臂、不息、即不傷。又法、面南方蹲踞、以兩手從膝中入掌、足五指令內曲、利腰尻完。治淋、遺溺愈。箕踞、交兩脚、手內並、脚中又叉兩手、極引之、愈寐中精氣不泄矣。兩手交叉頤下、自極、致肺氣、治暴氣欬。

舉右手、展左手坐、以右脚上掩左脚。愈尻完痛。

舉手交頸上相握、自極、治脇下痛。

舒左手、以右手在下握左手拇指、自極。舒右手、以左手在下握右手拇指、自極。皆治骨節酸疼。

掩兩脚、兩手指著足五指上、愈腰折不能低。若血久瘀、爲之愈佳。足五指、愈腰脊痛、不能反顧頸痛。

以右手從頭上來下、又挽下手。愈頸不能反顧視。

龜龍等氣法

坐地、掩左手、以右手搭肩挽之、傾側、愈腰膝及小便不通。

龜鼈行氣、以衣覆口、鼻不息九通。正臥、微微鼻出內氣、愈塞不通。反兩手、據膝上、仰頭、龜取氣。致元氣至丹田、治腰脊不知痛。手大拇指、急捻鼻孔、不息、即氣上行、致泥丸腦中、令陰陽從數至不倦。以左手急捉髮、右手還項中、所謂血脈氣各流其根、閉巨陽之氣、使陰不溢。信明、皆利陰陽之道也。正坐、以兩手交背後、名曰帶縛。愈不能大便、利腹、愈虛羸。

坐地、以兩手交叉、又其下、愈陰滿。

以兩手捉繩、轆轤倒懸、令脚反在其上。愈頭眩風癩。

以兩手牽、反著背上、挽繩自懸中。愈不專精、食不得下。

以一手上牽繩、下手自持脚。愈尻久痔。

坐地、直舒兩脚、以兩手叉挽兩足、自極。愈腸不能受食、吐逆。

東向坐、仰頭、不息五息、五通。以舌擦口中沫、滿二七咽。愈口乾苦。

鴈行氣、低頭、倚臂、不息十二通。以意排留飲宿食、從下部出。息愈。

龍行氣、低頭下視、不息十二通。愈風疥惡瘡熱、不能入咽。可候病者以向陽明、仰臥、以手摩腹至足、

以手持引足低臂、十二、不息十二通。愈脚足溫痺、不任行、腰脊痛。

囑月精法

喻月精、凡月初出時。月中時、月入時、向月正立、不息八通。仰頭喻月精入咽之、令陰氣長。婦人喻之、陰精益盛。子道通。

凡入水、舉兩手臂、不息、沒。

面向北方、箕踞。以手挽足五指、愈伏免痿尻筋急。

箕踞、以兩手從曲脚入據地、曲脚加其手、舉尻。其可用行氣、愈淋瀝乳痛。

舉脚、交叉項、以兩手據地。舉尻、持任息極、交脚項上。愈腹中愁滿、去三蟲、利五藏。

蹲踞、以兩手舉足蹲、極橫。治氣衝、腫痛、寒疾。致腎氣法、蹲踞、以兩手舉足五指、抵頭、自極、則五藏氣總至。治耳不聞、目不明、久爲之、則令人髮白復黑。

彭祖導引法 凡十事

彭祖者、殷大夫。歷夏至商、比年七百、常食桂得道。導引法云、導引除百病、延年益壽要術也。

凡十節、五十息。五通、二百五十息。欲爲之、常於夜半至雞鳴、平旦爲之。禁飽食、沐浴。

一、凡解衣被、臥。伸腰、瞑少時、五息止。引腎氣、去瘡渴、利陰陽。

二、挽兩足指、五息止。引腹中氣、去疝瘕、利九竅。

三、仰兩足指、五息止。引腹脊痺、偏枯、令人耳聰。

四、兩足相向、五息止。引心肺、去欬逆上氣。

五、踵內相向、五息止。除五絡之氣、利腸胃、去邪氣。

六、掩左脛、屈右膝內壓之、五息止。引肺氣、去風虛、令人目明。

七、張脚兩足指、五息止。令人不轉筋。

八、仰臥、兩手牽膝、置心上、五息止。愈腰痛。

九、外轉兩足、十通止。治諸勞。

十、解髮東向坐、握固、不息一通。舉手左右導引、以手掩兩耳、以指掐兩脈邊、五通。令人目明、髮黑不

白、治頭風。

王子喬導引法凡三十四事

王子喬入神導引法、延年益壽、除百病。導引法曰、枕當高四寸、足相去各五寸半、去身各三寸。解衣、髮、正偃臥、勿有所念、定意、乃以鼻徐內氣、以口出之、各致其藏所竟而復始。欲休、先極之而止。勿
 過長息、久習、乃自長矣。氣之往來、勿令耳聞、鼻無知。微而專之、長遂推之、伏兔股肱、以省爲貴。若存
 若亡、爲之百動。腹鳴氣、有外聲、足則溫、成功之士、何疾而已。喉嚨如白銀環一、十重繫膺、下去得肺。
 肺色白澤、前兩葉高、後兩葉卑、心繫其下、上大下銳。大率赤如茄華未拆、倒懸著肺下也。肝又繫其
 下、色正青、如鳧翁頭也。六葉抱胃、前兩葉高、後四葉卑。膽繫其下、如綠綿囊。脾在中央、亦抱胃、正黃
 如金潔也。腎如兩伏鼠、挾脊、直齊肘而居、欲得其居高也。其色正黑、脂肪絡之、白黑昭然。胃如素囊、

念其屈折右曲、無污穢之患。肺藏魄、心藏神、肝藏意、腎藏志、此名曰神舍。神舍修則百脈調、邪病無所居矣。小腸者、長九尺、法九州。一云九土。小腸者長二丈四尺。諸欲導引、虛者閉目、實者開目、以所苦行氣不用、第七息止、徐徐往來、度二百步所、却坐、小咽氣五六、不差。復如法引、以愈爲效。諸有所苦、正偃臥、被髮、如法徐以口內氣填腹、自極息、欲絕、徐以鼻出氣數十。所虛者補之、實者瀉之。閉口溫氣、咽之三十過。候腹中轉鳴乃止。往來二百步、不愈、復爲之。病在喉中、胸中者、枕高七寸。病在心下者、枕高四寸。病在臍下者、去枕、以口出氣。鼻內氣者、名曰補。閉口溫氣、咽之者、名曰瀉。閉氣治諸病法、欲引頭病者、仰頭、欲引腰脚病者、仰足十指。欲引胸中病者、挽足十指。引臂病者、欲去腹中寒熱、諸所不快、若中寒身熱、閉氣張腹。欲息者、徐以鼻息已、復爲。至愈乃止。

- 一、平坐、生腰脚、兩臂履手據地、口徐吐氣、以鼻內之。除胸中肺中痛、咽氣令溫、閉目也。
- 二、端坐、生腰、以鼻內氣閉之、自前後搖頭各三十。除頭虛、空耗、轉地、閉目搖之。
- 三、左脇側臥、以口吐氣、以鼻內之。除積聚心下、不便。
- 四、端坐、生腰、徐以鼻內氣、以右手持鼻、除目昏、淚若出、去鼻中息肉。耳聾亦除。傷寒頭痛、洗洗、皆當以汗出爲度。
- 五、正偃臥、以口徐出氣、以鼻內之。除裏急、飽食後小咽、咽氣數十令溫。若氣寒者、使人乾嘔、腹痛。從鼻內氣七十咽、卽大填腹內。

六、右脇側臥、以鼻內氣、以口小吐氣數十。兩手相摩熱、以摩腹、令其氣下出之。除脇皮膚痛、七息止。

七、端坐、生腰。直上展兩臂、仰兩手掌、以鼻內氣閉之、自極七息。名曰蜀王臺。除脇下積聚。

八、覆臥、去枕、立兩足、以鼻內氣四四所、復以鼻出之。極、令微氣入鼻中。勿令鼻知。除身中熱背痛。

九、端坐、生腰。舉左手、仰其掌、却右手、除兩臂背痛結氣。

十、端坐、兩手相叉、抱膝、閉氣、鼓腹二七或三七、氣滿即吐。候氣皆通暢。行之十年、老有少容。

十一、端坐、生腰。左右傾側、閉目、以鼻內氣。除頭風。自極七息止。

十二、若腹中滿、飲食飽、坐、生腰、以鼻內氣數十、以便爲效、不便、復爲之。有寒氣、腹中不安、亦行之。

十三、端坐、使兩手如張弓滿射。可治四肢煩悶、背急。每日或時爲之佳。

十四、端坐、生腰。舉右手、仰掌、以左手承左脇、以鼻內氣、自極七息。除胃寒食不變、則愈。

十五、端坐、生腰。舉左手、仰掌、以右手承右脇、以鼻內氣、自極七息。除瘀血結氣等。

十六、兩手却據、仰頭、自以鼻內氣、因而咽之數十。除熱身中傷死肌肉等。

十七、正偃臥、端展足臂、以鼻納氣、自極七息、搖足三十而止。除胸足中寒、周身痺厥、逆嗽。

十八、偃臥、屈膝、令兩膝頭內向、相對、手翻兩足、生腰、以鼻內氣、自極七息。除痺疼熱痛、兩胫不隨。

十九、覺身體昏沉不通暢、即導引。兩手抱頭、宛轉上下、名爲開脇。

二十、踞、伸右脚、兩手抱左膝頭、生腰、以鼻內氣、自極七息。除難屈伸、拜起、胫下痛、瘀痺病。

二十一、踞、伸左足、兩手抱右膝、生腰、以鼻內氣、自極七息、展左足著外、除難屈伸、拜起、膝中疼。一本云、除風目晦耳聾。

二十二、正偃臥、直兩足、兩手捻胞所在、令赤如油囊裏丹、除陰下濕、小便難頻、小腹重、不便、腹中熱、但口出氣、鼻內之數十、不須小咽氣、即腹中不熱者、七息已、溫氣咽之十所。

二十三、踞、兩手抱兩膝頭、以鼻內氣、自極七息、除腰痺、背痛。

二十四、覆臥、傍視兩踵、生腰、以鼻內氣、自極七息、除脚中弦痛、轉筋、脚酸疼。二十五段元闕

二十六、偃臥、展兩胫、兩手兩踵相向、亦鼻內氣、自極七息、除死肌不仁、足胫寒。

二十七、偃臥、兩手兩胫左膀一本作停字、兩足踵、以鼻內氣、自極七息、除胃中食若嘔。

二十八、踞、生腰、以兩手引兩踵、以鼻內氣、自極七息、布兩膝頭、除痺嘔逆。

二十九、偃臥、展兩脚兩手、仰足指、以鼻內氣、自極七息、除腹中弦急切痛。

三十、偃臥、左足踵拘右足拇指、以鼻內氣、自極七息、除厥疾、人脚錯踵、不拘拇指、依文用之。

三十一、偃臥、以右足踵拘左足拇指、以鼻內氣、自極七息、除周身痺。

三十二、病在左、端坐、生腰、右視目、以鼻徐內氣、極而吐之、數十一止所、閉目、目上入。

三十三、病在心下、若積聚、端坐、生腰、向日仰頭、徐以鼻內氣、因而咽之、三十所而止、開目作。

三十四、病在右、端坐、生腰、右視目、以鼻徐內氣而咽之、數十止。

導引雜說

文選江賦云、喻翠霞。此謂導引服氣。稍與枕中相類。俱用之。兩手相捉、細振、如洗手法。兩手相叉、翻覆向胸前、如挽三石弓力。左右同。兩手相重、共按髀。徐徐振身、以返、挺背上、十度。作拳向後、築、十度。大坐、偏倚如排山、如托千斤石。上下數度。兩手抱頭、宛轉脰上。兩手據地、縮身曲脊、三度。兩手相叉、以脚踏中立地、反拗、五舉、起立、以脚前後踏空。大坐、伸脚、以手勾脚指。

右導引之法、深能益人延年。與調氣相須。令血脈通、除百病。宜好將息、勿令至大汗。能通伏氣、行之甚佳。又導引法、在枕中卷、與此導引消息、並宜相參作之、大佳。

諸服氣要法、并忌觸雜錄。如能服之、便成真人。忌陰寒雨霧熱等邪氣、不可輒服也。危執閉破除、此等日、亦不可服。

凡日午已後、夜半已前、名爲死氣、不可服也。惟酉時氣可服、爲日近明淨、不爲死氣加、可服耳。

凡服氣、取子午卯酉時服是也。如冬月子時、氣不可服也。爲寒。如夏月午時、氣不可服、爲熱。仍須以意消息、大畧若是。如腹中大冷、取近日氣及日午氣。如腹中大熱、服夜半氣及平日氣。如冬寒、卽於一小淨室中、生炭火煖之。服卽腹中和。如夏極熱時、取月中氣服、卽涼大冷。

每欲服氣、常取體中安隱、消息得所。如安隱時、不住消息耳。消息佳、先舒手展足、按捺支節、舉脚跟向上、左右展足、長出氣三兩度。心念病處、隨氣出、病遂盡矣。如服氣之時、胸中悶、微微細吐之。悶定、

則掩口勿盡。盡則復吸入。凡服氣入及出吐，皆須微微，吹綿不動，是其常候也。如入氣太急，勿令自耳聞，則驚五神，招其損也。如出氣太急，令自耳聞，亦然。如後腹內熱，及時節熱，出入氣太急，轉轉增熱，則盛也。如服冷及時寒，出入太急，令自耳聞，亦增冷甚也。

初入氣之時，善將息，以飽爲度。若飽後，即左右拓，更開托，左右振，及蹴空各三度。然後咳嗽耳。拔髮，摩面，轉腰，令四肢節皮肉骨髓，頭面貫徹，腹中即空。如前服之取飽，更不須動作耳。自然安泰也。

導引按摩法

導引經云：清旦未起，啄齒二七。閉目握固，漱滿唾，三咽氣，尋閉而不息，自極。極乃徐徐出氣，滿三止。便起，狼踞踞顧，左右自搖曳，不息自極。復三，便起下牀，握固不息，頓踵三還。上一手，下一手，亦不息。自極三，又叉手項上，左右自了戾，不息復三。又伸兩足，及叉手前却，自極復三。皆當朝暮爲之。能數尤善。平旦以兩掌相摩，令熱，熨眼三過。次又以指按目四眚，令人目明。按經云：抱魂門，制魄戶，名曰握固。與魂魄安門戶也。此固精明目，留年還魄之法。若能終日握之，邪氣百毒不得入。握固法，屈大指把之，積習不止。即眠中亦不復開。一說云，令人不遺魘魅。內解云：一曰精，二曰唾，三曰淚，四曰涕，五曰汗，六曰溺。皆所以損人也。但爲損者有輕重耳。人能終日不涕唾，隨有漱漏咽之。若口含棗核咽之，令人愛氣生津液，此大要也。謂取津液，非咽核也。常每日且啄齒三十六通，能至三百彌佳。令人齒堅不痛。次則以舌漱漏滿口中津液咽之。三過止。次摩指少陽，令熱以熨目，滿二七止，令人目明。每日初起，以兩手掩兩耳，極上下熱，按之二

七止、令人耳不聾。次又啄齒、漱玉泉三咽、縮鼻閉氣。右手從頭上引左耳二七、復以左手從頭上引右耳二七止、令人延年不聾。次又引兩鬢髮舉之一七、則總取髮、兩手向上、極勢擡上一七、令人血氣通、頭不白。又法、摩手令熱、以摩面、從上至下、去邪氣、令人面上有光彩。又法、摩手令熱、摩身體、從上至下、名曰乾浴、令人勝風寒、時氣熱、頭痛、百病皆除。夜欲臥時、常以兩手揩摩身體、名曰乾浴、辟風邪。峻坐、以左手托頭、仰右手向上、盡勢托、以身并手振動三、右托頭振動亦三、除人睡悶。平旦日未出前、面向南峻坐、兩手托膝、盡勢振動三、令人面有光澤生。旦起未梳洗前、峻坐、以左手握右手、於左膝上前却、盡勢按左膝三。又以右手握左手、於右膝上前却、按右膝亦三。次又兩手向前盡勢推三次。又又兩手向胸前、以兩肘向前盡勢三次。直引左臂、捲曲右臂、如挽一斛五斗弓勢、盡力爲之。右手挽弓勢亦然。次以右手托地、左手仰托天、盡勢。右亦然。次捲兩手向前築、各三七。次捲左手、盡勢向背上握指三、右手亦如之、療背膊臂肘勞氣。數爲之、彌佳。平旦便轉訖、以一長拄杖策腋、垂左脚於牀前徐峻、盡勢擊左脚五七迴。右亦如之、療脚氣疼悶腰腎冷氣冷痺及膝冷並主之。日夕三擊、彌佳。勿大飽及忍小便。擊如不用拄杖、但遣所擊脚不著地。手扶一物亦得。晨夕梳頭滿一千梳、大去頭風、令人髮不白。梳訖、以鹽花及生麻油搓頭頂上彌佳。如有神明膏搓之、甚佳。但欲梳洗時、叩齒一百六十、隨有津液便咽之。訖、以水漱口。又更以鹽末揩齒、即含取微酢清漿半小合許、熱漱、取鹽湯吐洗兩目訖、以冷水洗面、不得遣冷水入眼中。此法齒得堅淨、目明無淚、永無蠱齒。平旦

洗面時、漱口訖、咽一兩咽冷水、令人心明淨、去胸臆中熱。譙國華佗善養生。弟子廣陵吳普、彭城樊阿、受術於佗。佗嘗語普曰、人體欲得勞動、但不當使極耳。人身常搖動、則穀氣消、血脈流通、病不生。譬猶戶樞不朽是也。古之仙者、及漢時有道士君倩者、爲導引之術、作猿經、鵝顧、引挽腰體、動諸關節、以求難老也。吾有一術、名曰五禽戲。一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鳥。亦以除疾、兼利手足、以常導引、體中不快、因起作一禽之戲。遣微汗出即止。以粉塗身、即身體輕便、腹中思食。吳普行之、年九十餘、耳目聰明、牙齒堅完、喫食如少壯也。虎戲者、四肢距地、前三擲、却二擲、長引腰、乍却、仰天即返、距行前却、各七過也。鹿戲者、四肢距地、引項反顧、左三右二、左右伸脚、伸縮亦三亦二也。熊戲者、正仰、以兩手抱膝下、舉頭、左僻地七、右亦七、蹲地、以手左右托地。猿戲者、攀物自懸、伸縮身體、上下一七、以脚鉤物自懸、左右七、手鉤却立、按頭各七。鳥戲者、雙立手、翹一足伸兩臂、揚眉鼓力、右二七、坐、伸脚、手挽足、距各七、伸縮二臂各七也。夫五禽戲法、任力爲之、以汗出爲度。有汗、以粉塗身、消穀食、益除百病。能常行之者、必得延年。又有法、安坐、未食前自按摩、以兩手相叉、伸臂股、爲導引諸脈、勝於湯藥。正坐仰天呼出、飲食醉飽之氣立消。夏天爲之、令人涼矣。

元鑑導引法

抱樸子曰、道以爲流水不腐、戶樞不蠹、以其勞動故也。若夫絕坑停水、則穢臭滋積。委木在野、則蟲蝎滋生。真人遠取之於物、近取之於身。故上天行健而無窮、七曜運動而能久。小人習勞而湛若、君

子優游而易傷。馬不行而脚直，車不駕而自朽。導引之道，務於詳和，俯仰安徐，屈伸有節。導引祕經，千有餘條，或以逆，却未生之衆病，或以攻，治已結之篤疾，行之有效，非空言也。今以易見之事，若令食而卽臥，或有不消之疾，其劇者，發寒熱癥堅矣。飽滿之後，以之行步，小小作務，役搖肌體，及令人按摩，然後以臥，卽無斯患。古語有三疾之言，暮食太飽，居其一焉。暮食旣飽，便以寢息，希不生疾，故無壽也。諸風癘疾，勢不在臥中得之。臥則百節不動，故受邪氣，此皆病原可見。近魏華佗，以五禽之戲，教樊阿，以代導引。食畢行之，汗出而已，消穀除病。阿行之，壽百餘歲。但不知餘術，故不得大延年。一則以調營衛，二則以消穀水，三則排却風邪，四則以長進血氣。故老君曰：天地之間，其猶橐籥乎。虛而不屈，動而愈出。言人導引搖動，而人之精神益盛也。導引於外，而病愈於內，亦如針艾攻其滯，俞之源，而衆患自除於流末也。導引一十三條如後。

第一、治短炁。結跏趺坐，兩手相叉，置玉枕上，以掌向頭，以額著地，五息止。

第二、治大腸中惡氣。左手按右手指五息，右手按左手指亦如之。

第三、治腸中水癖。以左手指向天五息，以右手指挂地，左足伸，右足展，極伸，五息止。

第四、治小腸中惡氣。先以左手叉腰，右手指指天，極五息止，右手亦如之。

五、治腰脊間悶。結跏趺坐，以掌相按置左膝上，低頭至頰，右五息外，左迴左膝上，還右膝而轉，至五匝止，右亦如之，謂之腰柱。

第六、治肩中惡氣。以兩手相叉、拊左脇、舉右手肘、從乳至頭、向右轉振、隨之。從右抽上、右振五過止。

第七、治頭惡氣。反手置玉枕上、左右搖之、極五息止。

第八、治腰脊病。兩手叉腰、左右搖肩至極。

第九、治胸中以兩手叉腰、左右曲身、極五。

第十、治肩中勞疾。兩手相叉、左右擗之、低頭至膝、極五息止。

第十一、治皮膚煩。以左右手上振兩肩、極五息止。

第十二、治肩胛惡注。左右如挽弓、各五息止。

第十三、治膊中注氣冷痺。起立、一足踞高、一足稍下、向前後掣之、更爲之。各二七。無病亦常爲之。萬病不生。

按摩法

按事日三遍。一月後、百病並除。行及奔馬。此是養身之法。兩手相捉、紐緼如洗手法。兩手淺相叉、翻覆向胸。兩手相叉、共按胛。左右同。兩手相重、按胛。徐徐振身、如挽五石弓。左右同。兩手拳向前築。左右同。又如拓石。左右同。以拳却頓。此是開胸法。左右同。大坐、斜身偏拓、如排山。左右同。兩手抱頭、宛轉胛上。此是抽懸法。兩手據地、縮身曲脊、向上三舉、以手杖槌脊上。左右同。大坐、伸脚、三用手擊向後。左右同。立地、反拘、三舉。兩手據地、回顧。此乃虎視法。左右同。兩手急相叉、以脚踏地。左右同。起立、以脚前後踏。左右同。大坐、伸

脚當手相勾所伸脚著膝上以手按之。左右同。凡一十八勢。但老人日能行之三遍者常補益延年續命百病皆除進食眼明輕健不復疲也。

古仙導引按摩法終

湖南山中農家壁上有詩四絕意甚警策第不知作者爲誰或曰晦翁詩也。其一曰鵲噪未爲吉鴉鳴豈是凶。人間凶與吉不在鳥音中。其二曰耕牛無宿草倉鼠有餘糧。萬事分已定浮生空自忙。其三曰翠死因毛貴龜亡爲殼靈。不如無用物安樂過平生。其四曰雀啄復四顧燕寢無二心。量大福亦大機深禍亦深。

修齡要指

明武林冷 謙啓敬著

四時調攝

春三月。此謂發陳。夜臥早起。節情慾以葆生生之氣。少飲酒以防逆上之火。肝旺脾衰。減酸增甘。肝藏魂。性仁屬木。味酸。形如懸匏。有七葉。少近心。左三葉。右四葉。著於內者爲筋。見於外者爲爪。以目爲戶。以膽爲腑。故食辛多則傷肝。治肝用噓字。導引以兩手相重按肩。上徐徐緩緩。身左右各三徧。又可正坐。兩手相叉。翻覆向胸三五徧。此能去肝家積聚風邪毒氣。不令病作。一春早暮。須念念爲之。不可懈惰。使一暴十寒。方有成效。

正月腎氣受病。肺臟氣微。減鹹酸。增辛辣。助腎補肺。安養胃氣。衣宜下厚而上薄。勿驟脫衣。勿令犯風。防夏餐雪。

二月腎氣微。肝正旺。戒酸增辛。助腎補肝。衣宜煖。令得微汗。以散去冬伏邪。

三月腎氣以息。心氣漸臨。木氣正旺。減甘增辛。補精益氣。勿處溼地。勿露體。三光下。

膽附肝。短葉下。外應瞳神鼻柱間。導引可。正坐。合兩腳掌。昂頭。以兩手挽腳腕起搖動。爲之三五度。亦可大坐。以兩手招地。舉身努力。腰脊三五度。能去膽家風毒邪氣。

夏三月。此謂蕃秀。夜臥早起。伏陰在內。宜戒生冷。神氣散越。宜遠房室。勿暴怒。勿當風。防秋爲癘。勿晝臥。勿引飲。主招百病。心旺肺衰。減苦增辛。心藏神。性禮屬火。味苦。形如倒懸蓮蕊。著於內者爲脈。見於外者爲色。以舌爲戶。以小腸爲腑。故食鹹則傷心。治心用呵字。導引可正坐。兩手作拳用力。左右互相虛築各五六度。又以一手按膝。一手向上拓空。如擎石米之重。左右更手行之。又以兩手交叉。以腳踏手中各五六度。間氣爲之。去心胸風邪諸疾。行之良久。閉目三嚥津。叩齒三通而止。

四月肝臟已病。心臟漸壯。增酸減苦。補腎助肝。調養胃氣。爲純陽之月。忌入房。

五月肝氣休。心正旺。減酸增苦。益肝補腎。固密精氣。早臥早起。名爲毒月。君子齋戒。薄滋味。節嗜慾。露雨溼蒸。宜烘燥衣。時焚蒼朮。常擦湧泉穴。以襪護足。

六月肝弱脾旺。節約飲食。遠避聲色。陰氣內伏。暑毒外蒸。勿濯冷。勿當風。夜勿納涼。臥勿搖扇。腹護單衾。食必溫暖。

脾藏意。性信。屬土。味甘。形如刀鏃。著於內者爲臟。見於外者爲肉。以脣口爲戶。以胃爲腑。故食酸多則傷脾。旺於四季末各十八日。呼吸橐籥。調和水火。會合三家。發生萬物。全賴脾土。脾健則身無疾。治脾用呼字。導引可大坐。伸一脚。屈一脚。以兩手向後及掣三五度。又跪坐以兩手據地。回頭用力。作虎視各三五度。能去脾家積聚風邪毒氣。又能消食。

秋三月。此謂容平。早臥早起。收斂神氣。禁吐禁汗。肺旺肝衰。減辛增酸。肺藏魄。性義。屬金。味辛。形如

懸髻名爲華蓋。六葉兩耳總計八葉。著于內者爲膚。見於外者爲皮毛。以鼻爲戶。以大腸爲腑。故食苦多則傷肺。治肺用咽字。導引可正坐。以兩手據地。縮身曲脊。向上三舉。去肺家風邪積勞。又常反拳槌背上左右各槌三度。去胸臆間風毒閉氣。爲之良久。閉目嚥液。叩齒而起。七月肝心少氣。肺臟獨旺。增鹹減辛。助氣補筋。以養脾胃。安靜性情。毋冒極熱。須要爽氣。足與腦宜微涼。

八月心臟氣微。肺金用事。減苦增辛。助筋補血。以養心肝脾胃。勿食薑。勿沾秋露。九月陽氣已衰。陰氣太盛。減苦增甘。補肝益腎。助脾胃。勿冒暴風。恣醉飽。

冬三月此謂閉藏。早臥晚起。煖足涼腦。曝背避寒。勿令汗出。目勿近火。足宜常濯。腎旺心衰。減鹹增苦。腎藏志。性智。屬水。味鹹。左爲腎。右爲命門。生對臍。附腰脊。著於內者爲骨。見於外者爲齒。以耳爲戶。以膀胱爲腑。故食甘多則傷腎。治腎用吹字。導引可正坐。以兩手聳托左右。引脅三五度。又將手反著膝挽肘。左右同。展身三五度。以足前後踏。左右各數十度。能去腰腎風邪積聚。十月心肺氣弱。腎氣強盛。減辛苦以養腎氣。爲純陰之月。一歲發育之功。實胚胎於此。人忌入房。十一月腎臟正旺。心肺衰微。增苦減鹹。補理肺胃。一陽方生。遠離幙。省言語。十二月土旺。水氣不行。減甘增苦。補心助肺。調理腎氣。勿冒霜雪。禁疲勞。防汗出。

起居調攝

平明睡覺。先醒心。後醒眼。兩手搓熱。熨眼數十偏。以睛左旋右轉各九偏。閉住少頃。忽大掙開。卻除風火。披衣起坐。叩齒集神。次鳴天鼓。依呵呼咽吹噓嘻六字訣。吐濁吸清。按五行相生循序而行。一周散夜來蘊積邪氣。隨便導引。或進功夫。徐徐櫛沐。飲食調和。面宜多擦。髮宜多梳。目宜常運。耳宜常聾。齒宜常叩。口宜常閉。津宜常嚥。氣宜常提。心宜常靜。神宜常存。背宜常暖。腹宜常摩。胸宜常護。囊宜常裹。言語宜常簡默。皮膚宜常乾沐。食飽徐行。摩臍擦背。使食下舒。方可就坐。飽食發痔。食後曲身而坐。必病中滿。怒後勿食。食後勿怒。身體常欲小勞。流水不腐。戶樞不朽。運動故也。勿得久勞。久行傷筋。久立傷骨。久坐傷肉。久臥傷氣。久視傷神。久聽傷精。忍小便。膝冷成淋。忍大乃成氣痔。著溼衣汗衣。令人生瘡。夜饒勿飽。飲酒勿醉。醉後勿飲冷。飽餘勿便臥。頭勿向北臥。頭邊勿安火爐。切忌子後行房。陽方生而頓滅之。一度傷於百度。大怒交合。成癰疽。疲勞入房。虛損少子。觸犯陰陽禁忌。不惟父母受傷。生子亦不仁不孝。臨睡時。調息嚥津。叩齒鳴天鼓。先睡眼。後睡心。側曲而臥。覺直而伸。晝夜起居。樂在其中矣。

延年六字訣

此法以口吐鼻吸。耳不聞聲乃妙。

訣

此行六字工夫。夫秘要訣也。非此。六氣行不到手。本經以此導之。若引經耳。不可不知。

肝若嘘時目瞪睛

肺知咽氣手雙擎

心呵頂上連叉手

腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口

三焦客熱臥嘻鼻

吹腎氣訣

腎爲水病主生門

有病冠羸氣色昏

眉蹙耳鳴兼黑瘦

吹之邪妄立逃奔

呵心氣訣

心源煩燥急須呵

此法通神更莫過

喉內口瘡并熱痛

依之目下便安和

噓肝氣訣

肝主龍塗位號心

病來還覺好酸辛

眼中赤色兼多淚

噓之立去病如神

咽肺氣訣

咽咽數多作生涎

腦膈煩滿上焦痰

若有肺病急須咽

用之目下自安然

呼脾氣訣

脾宮屬土號太倉

痰病行之勝藥方

瀉痢腸鳴并吐水

急調呼字免成殃

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻

古聖留言最上醫

若或通行土壅塞

不因此法又何知

四季卻病歌

春嘘明目木扶肝

夏至呵心火自閒

秋咽定收金肺潤

腎吹惟要坎中安

三焦嘻卻除煩熱

四季長呼脾化餐

切忌出聲聞口耳

其功尤勝保神丹

長生一十六字妙訣

一吸便提、氣歸臍。

一提便咽、水火相見。

右十六字、僊家名曰十六錠金、乃至簡至易之妙訣也。無分於在官不妨政事、在俗不妨家務。在士商不妨本業。只於二六時中、略得空間、及行住坐臥、意一到處、便可行之。口中先須嗽津三五次、舌攪上下腭、仍以舌抵上腭、滿口津生、連津嚥下、汨然有聲、隨於鼻中吸清氣一口、以意會及心目、寂地直送至腹臍、下一寸三分丹田元海之中、略存一存、謂之一吸。隨用下部輕輕如忍便狀、以意力提起、使歸臍、連及夾脊雙關腎門一路提上、直至後頂玉枕關、透入泥丸頂內、其升而上之、亦不覺氣之上出、謂之一呼。一呼一吸、謂之一息。既既上升、隨又似前汨然有聲咽下、鼻吸清氣、送至丹田、稍存一存、又自下部如前輕輕提上、與臍相接而上、所謂氣氣歸臍、壽與天齊矣。凡咽下、口中有液愈妙、無液亦要汨然有聲咽之。如是一咽一提、或三五口、或七九、或十二、或二十四口、要行即行、要止即止、只要不忘、作爲正事、不使閒斷、方爲精進。如有瘋疾、見効尤速。久久行之、卻病延年、形體變、百疾不作、自然不飢不渴、安健勝常。行之一年、永絕感冒、痞積、逆滯、不和、癰疽、瘡毒等疾。耳目聰明、心力強記、宿疾俱瘳、長生可望。如親房事、欲泄未泄之時、亦能以此提呼咽吸、運而使之、歸於元海、把牢春汛、不放龍飛、甚有益處。所謂造化吾手、宇宙吾心、妙莫能述。

十六段錦

莊子曰：吹噓呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，爲壽而已矣。此導引之法，養形之祕。彭祖壽考之所由也。其法自修養家所談，無慮數百端，今取其要約切當者十六條，參之諸論，大概備矣。凡行導引，常以夜半及平旦將起之時，此時氣清腹虛，行之益人。先閉目握固，冥心端坐，叩齒三十六通，卽以兩手抱項左右，宛轉二十四，以去兩脅積聚風邪。復以兩手相叉，虛空托天，按項二十四，以除胸膈間邪氣。復以兩手掩兩耳，卻以第二指壓第三指，彈擊腦後二十四，以除風池邪氣。復以兩手相提，按左膝左振，按右膝右振，身二十四，以去肝家風邪。復以兩手一向前，一向後，如挽五石弓狀，以去臂腋積邪。復大坐，展兩手扭項，左右反顧，肩膊隨轉二十四，以去脾家積邪。復兩手握固，並拄兩肋，擺撼兩肩二十四，以去腰肋間風邪。復以兩手交捷臂及膊上連腰股各二十四，以去四肢胸臆之邪。復大坐，斜身偏倚，兩手齊向上如排天狀二十四，以去肺間積邪。復大坐伸脚，以兩手向前低頭扳脚十二次，卻鉤所伸脚屈在膝上，按摩二十四，以去心胞絡邪氣。復以兩手據地，縮身曲脊，向上十三舉，以去心肝中積邪。復起立據狀，拔身向背後，視左右二十四，以去腎間風邪。復起立齊行，兩手握固，左足前踏，左手擺向前，右手擺向後，右足前踏，右手擺向前，左手擺向後二十四，去兩肩之邪。復以手向背上相提，低身徐徐宛轉二十四，以去兩脅之邪。復以足相扭而行前數十步。復高坐伸腿，將兩足扭向內，復扭向外，各二十四，以去兩足及兩腿間風邪。復端坐，閉目握固冥心，以舌抵上腭，攪取津液滿口，漱三十六次，作谷谷聲嚥之。復閉息，想丹田火自下而上，徧燒身體，內外熟蒸乃止。能

日行一二徧久久身輕體健、百病皆除、走及奔馬、不復疲乏矣。

八段錦導引法

閉目冥心坐。冥心盤。握固靜思神。叩齒三十六。兩手抱崑崙。又兩手向項後數九息、勿令耳聞。自此以後、出入息皆不可使耳聞。左右鳴天

鼓。二十四度聞。移兩手心掩兩耳、先以第二指壓中指、彈擊腦後、左右各二十四次。微擺撼天柱。搖頭左右顧肩膊、隨轉動二十四、先須握固。赤龍攪水津。赤龍

舌也。以舌攪口齒并左右頰、待津液生而嚥。漱津三十六。一云。鼓漱。神水滿口勻、一口分三嚥。所漱津液、分作三口。龍行虎自奔。

夜為龍、白為虎。閉氣搓手熱、以鼻引清氣閉之。少頃搓手急、背摩後精門。精門者、腰後外腎也。合氣為虎。閉氣搓手熱、令極熱。鼻中徐徐乃放氣出、背摩後精門。手心摩畢、收手握固。盡此一口氣。再閉氣也。

想火燒臍輪。閉口鼻之氣、想用心火、下燒丹田。覺熱極、即用後法。左右轉轆轤。俯首擺撼兩肩三十六、想火自丹田透入腦戶、鼻引清氣、閉少頃間。兩腳放舒伸。兩腳放直。

叉手雙虛托。叉手相交、向上托。三次或九次。低頭攀足頻。以兩手向前攀腳心十二次、乃收足端坐。以候逆水上。候口中津液生如未生、再用急攪取水、同前法。再漱

再吞津。如此三度畢。神水九次吞。謂再漱三十六、如前。口分三嚥、乃為九也。嚥下汨汨響。百脈自調勻。河車搬運訖。搬肩并身二十四次。發火徧燒身。想丹田火、自下而上、徧燒身體。想時、口鼻皆閉氣少頃。邪魔不敢近。夢寐不能昏。寒暑不能入。災病不能

連。子後午前作。造化合乾坤。循環次第轉。八卦是良因。訣曰、

其法於甲子日、夜半子時起首。行時、口中不得出氣、唯鼻中微放清氣。每日子後午前、各行一次、或

晝夜共行三次。久而自知額除疾病、漸覺身輕。能勤苦不怠、則仙道不遠矣。

導引卻病歌訣

水潮除後患

水潮除後患

平明睡起時、卽起端坐、凝神息慮、舌舐上腭、閉口調息、津液自生、漸至滿口、分作三次、以意送下。久之、則五臟之邪火不炎、四肢之氣血流暢、諸疾不生、久除後患、老而不衰。訣曰、津液頻生在舌端。尋常救嚥下丹田。於中暢美無凝滯。百日功靈可駐顏。

起火得長安

子午二時、存想眞火、自湧泉穴起、先從左足行上玉枕、過泥丸、降入丹田三徧。次從右足、亦行三徧。復從尾閭起、又行三徧。久久純熟、則百脈流通、五臟無滯、四肢健而百骸理也。訣曰、陽火須知自下生。陰符上降落黃庭。周流不息精神固。此是眞人大鍊形。

夢失封金匱

慾動則火熾、火熾則神疲、神疲則精滑而夢失也。寤寐時、調息神思、以左手搓臍二七、右手亦然。復以兩手搓脅、擺搖七。夕嚥氣納於丹田、握固良久乃止。屈足側臥、永無走失。訣曰、精滑神疲慾火攻。夢中遺失致傷生。搓摩有訣君須記。絕慾除貪最上乘。

形衰守玉關

百慮惑中、萬事勞形、所以衰也。返老還童、非金丹不可。然金丹豈易得哉。善攝生者、行住坐臥、一意不散、固守丹田、默運神氣、冲透三關、自然生精生氣、則形可以壯、老可以耐矣。訣曰、卻老扶衰別有方。不須身外覓陰陽。玉關謹守常淵默。氣足神全壽更康。

鼓呵消積聚

有因食而積者。有因氣而積者。久則脾胃受傷。醫藥難治。孰若節飲食。戒嗔怒。不使有積聚爲妙。患者當正身閉息。鼓動胸腹。俟其氣滿。緩緩呵出。如此行五七次。便得通快。卽止。訣曰。氣滯脾虛。食不消。胸中鼓悶。最難調。徐徐呵鼓。潛通泰。疾退身安。莫久勞。

兜禮治傷寒

元氣虧弱。腠理不密。則風寒傷感。患者端坐盤足。以兩手緊兜外腎。閉口臧息。存想真氣。自尾閭升過夾脊。透泥丸。逐其邪氣。低頭屈仰。如禮拜狀。不拘數。以汗出爲度。其疾卽愈。訣曰。跏趺端坐。向蒲團。手握陰囊。意要專。運氣叩頭三五徧。頓令寒疾立時安。

叩齒牙無疾

齒之有疾。乃脾胃之火薰蒸。每侵晨睡醒時。叩齒三十六徧。以舌攪牙齦之上。不論徧數。津液滿口。方可嚥下。每作三次乃止。凡小解之時。閉口咬牙。解畢方開。永無齒疾。訣曰。熱極風生。齒不密。侵晨叩漱。自惺惺。若教運用常無隔。還詩他年老復丁。

升觀鬢不斑

思慮太過。則神耗氣虛。血敗而斑矣。要以子午時。握固端坐。凝神絕念。兩眼令光上視。泥丸存想。追攝二氣。自尾閭間上升。下降返還元海。每行九徧。久則神全。氣血充足。髮可返黑也。訣曰。

神氣冲和精自全。存無守有養胎仙。心中念慮皆消滅。要學神仙也不難。

運睛除眼翳

傷熱傷氣、肝虛腎虛、則眼昏生翳。日久不治、盲瞎必矣。每日睡起時、趺坐凝思、寒兌垂簾、將雙目輪轉十四次、緊閉少時、忽然大瞪。行久不替、內障外翳自散。切忌色慾、并書細字。訣曰、喜怒傷神、目不明。垂簾寒兌養元精。精生氣化神來復。五內陰覽自失驚。

掩耳去頭旋

邪風入腦、虛火上攻、則頭目昏旋、偏正作痛。久則中風不語、半身不遂、亦由此致。治之須靜坐、升身閉息、以兩手掩耳、折頭五七次、存想元神、逆上泥丸、以逐其邪、自然風邪散去。訣曰、視聽無聞、意在心。神從髓海逐邪氣、更兼精氣無虛耗。可學蓬萊境上人。

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞、譬如戶樞終不朽。熊鳥演法、吐納導引、皆養生之術也。平時雙手上托、如舉大石。兩脚前踏、如履平地。存想神氣、依按四時、嘘呵二七次、則身輕體健、足耐寒暑。訣曰、精氣冲和五臟安。四肢完固骨強堅。雖然不得刀圭餌。且住人間作地仙。

搓塗白美顏

顏色憔悴、所由心思過度、勞碌不謹。每晨靜坐閉目、凝神存養、神氣冲瞻、自內達外、以兩手搓熱拂

面七次，仍以嗽津塗面，搓拂數次。行之半月，則皮膚光潤，容顏悅澤，大過尋常矣。訣曰：寡慾心虛，氣血盈，自然五臟得和平，衰顏仗此增光澤，不羨人間五等榮。

閉摩通滯氣

氣滯則痛，血滯則腫，滯之爲患，不可不慎。治之須澄心閉息，以左手摩滯七七徧，右手亦然。復以津塗之。勤行七日，則氣血通暢，永無凝滯之患。修養家所謂乾沐浴者，卽此義也。訣曰：榮衛流行不暫休，一纔凝滯便堪憂，誰知閉息能通暢，此外何須別計求。

凝抱固丹田

元神一出便收來，神返身中氣自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子產真胎。此凝抱之功也。平時靜坐，存想元神入於丹田，隨意呼吸，旬日丹田完固，百日靈明漸通，不可或作或輟也。訣曰：丹田完固氣歸根，氣聚神凝道合真，久視定須從此始，莫教虛度好光陰。

淡食能多補

五味之於五臟，各有所宜。若食之不節，必至虧損。孰若食淡謹節之爲愈也。然此淡亦非棄絕五味，特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云：斷鹽不是道，飲食無滋味。可見其不絕五味。淡對濃而言，若膏粱過度之類，如吃素是也。訣曰：厚味傷人無所知，能甘淡薄是吾師。三千功行從茲始，天鑑行藏信有之。

無心得大還

大還之道、聖道也。無心者、常清常靜也。人能常清靜、天地悉皆歸、何聖道之不可傳、大還之不可得哉。清靜經已備言之矣。修真之士、體而行之、欲造夫清真靈妙之境、若反掌耳。訣曰、有作有爲云至要。無聲無臭語方奇。中秋午夜通消息。明月當空造化基。

卻病八則

平坐以一手握脚指、以一手擦足心赤肉、不計數目、以熱爲度、即將脚指略略轉動。左右兩足心、更手握擦、倦則少歇。或令人擦之、終不若自擦爲佳。此名湧泉穴、能除溼氣、固真元。臨臥時、坐於牀、垂足解衣閉息、舌挂上腭、目視頂門、提縮穀道、兩手摩擦兩腎脬、各一百二十、多多益善、極能生精固陽、治腰痛。

兩肩後小穴中、爲上元六合之府。常以手捏雷訣、以大指骨曲按三九徧。又搓手熨摩、兩目顧上及耳根逆乘髮際、各三九、能令耳目聰明、夜可細書。

並足壁立向暗處、以左手從項後緊攀右眼、連頭用力、反顧亮處九徧。右手亦從項後緊攀左眼、扭顧照前、能治雙目赤澀火痛。單病則單行。

靜坐閉息、納氣猛送下、鼓動胸腹。兩手作挽弓狀、左右數四。氣極滿、緩緩呵出五七、通快卽止。治四肢煩悶、背急停滯。

臥去枕、壁立兩足、以鼻納氣四、復以鼻出之四。若氣出之極、令微氣再入鼻中、勿令鼻知、除身中熱及背痛之疾。

端坐申腰、舉左手仰掌、以右手承右脅、以鼻納氣、自極七息、能除瘀血結氣。端坐申腰、舉右手仰掌、以左手承左脇、以鼻納氣、自極七息、能除胃寒食不消。

凡經危險之路、廟貌之間、心有疑忌、以舌挂上腭、嚥津一二徧、左手第二第三指、按捏兩鼻孔中間所隔之際、能遏百邪、仍叩齒七徧。

楊文定傳、謙謹小心、吏卒亦不敢慢。嘗曰、士君子一言一行、幽明無愧、然後無負於父母生身之恩。

修齡要指終

古法養生十三則闡微本文

一曰兩手握固閉目冥心

二曰舌抵上腭一意調心

三曰神遊水府雙擦兩腎

四曰心注尾閭頻聳兩肩

五曰目視頂門叩齒攪口

六曰靜運兩目頻頻嚥氣

七日澄神摩腹手攀兩足

八曰俯身鳴鼓數息凝神

九曰擺腰洒腿兩手托天

十曰左右開弓平心靜氣

十一無人無我心如止水

十二遍體常煖晝夜充和

十三動靜不二和光同塵

古法養生十三則闡微

曰。兩手握固。閉目冥心。

人身一心耳。而其名有三。心之本位。曰、人、心。其神、腦、注、曰、天、心。其神、腹、注、曰、地、心。其用有三。天心生精。地心生氣。人心生血。欲收人心。必須握固。握固者何。以兩手大指尖。各招兩手亥子紋間。而以四指包握。大指成拳形。是也。蓋心乃至靈之物。但一著想。卽住想處。況心具陰陽。其理奇而耦者。本位之心也。稽其寄宮。乃在兩手之心。一經招夫亥子紋而握固之。則我之人心。得住於本位矣。心居本位。則一身之氣。咸自相拱護。不勞招聚。而自相聚於絳闕上下四傍也。凡夫後天之氣。其實潤而溫。凡其聚處。如雲如霧然。於本位。則其如雲如霧之物。必先化而爲液。下滴點心。便化爲血。其間時候。諒非頃刻而成。是以握固之後。便應冥心。冥心須久。久則方妙。於是知養生家之所以必握固。必冥心也。我言行是功。必須功夫長久些者。一以心靜不易。而欲令其安然而冥。則尤非易。一以心冥而安。斯爲真冥。而一身之氣來朝。其朝絳闕也。諒非一朝便能化液。苟非聚之久而周。則如雲如霧之效不現。且必吾心冥

而且安也。則其所聚之氣亦始和之極。然後得有變化之機呈焉。此一定之理。奈何可有馬到成功之想乎。聞之師云。世人中宮痰飲之多。釀成痼疾者。無他。每於食後脾倦。或瞪目呆定。或閉目冥定。其在絳宮上下四傍之氣。亦隨而擁護之。亦有如雲如霧光景。但不到化液而起。或卽到化液之後。彼不知內養之訣。而徒知便安一層。則所滴之液。不點入心。而傍落於中脘左右。則成痰。久久積多。則成痰飲症。世之修養家亦多此停飲之症者。無他。於冥心一功上不加功。略行香寸許。或半寸許。卽行他功。其靈液未化血而中止之故耳。我深悉此病。故每勸人於此一步功上。著實加功。今故不憚煩而疏說如右。見者幸勿視爲常談而忽諸。噫。行得液滴化血之後。不接行調心之訣。則又將釀駭人病出矣。其說則剖陳於後云。

二曰。舌抵上腭。一意調心。

夫人一身皆心也。虛處者心之體。實處者心之用。此之體用。乃貼粗淺一邊說。其妙義乃氣血焉。以一心之所主者。故曰一身惟心云。古先哲教人修養。而於閉目冥心後。繼以舌抵上腭。一意調心者。旨何在乎。舌爲心之苗。舌抵上腭。則心之神便隨而上注。蓋神爲氣帥。氣爲血將。如是一作用。則我神已上居。夫乾元其中已具有存想

泥丸一段妙用在其間矣。此不過略一存想我泥丸。或有明晃晃氣象。我則卽用此明晃晃一光。遍將我身前後後通體一罩。繼卽從事下句加功。其所謂加功者。不過先調息看我氣息。隨此光自頂自口自心自腹。次則繼以虛其頭。虛其心。腹是卽存虛妙訣。妙訣之妙在於存其虛意。而步步自裏達外焉。謂之調者。有不虛處。以意虛之。有不通處。以意通之。有欲達外。而若有牆壁緊向裏迫然者。我則以意一散一鬆。則其中氣象自能疏暢焉。或若有物兜住我氣機。如被網鎖然。我則以意一放一鬆一脫。其訣在放心於無何有之鄉而已。此又在行之者之能心領神會焉。此之謂調。此之謂一意調也。聞之師曰。世多染吐絡血。與夫赤濁腸紅赤帶者。其病類由如上所云飲食困倦後得養血化妙矣。無如所化未行於絡。未藏於肝。未統於脾。蹶然而興起。酬應焉。其血橫行而無歸。積而外發。遂成等等症。不勝駭人。世之養生初行功時。無不見效。已而忽得等等之症而中止者比比。此非別有故。蓋於調心一功不加暢行耳。我亦深悉其弊。故不憚煩而詳論之如右。

三曰神遊水府雙擦腰腎。

蓋血爲精本。精爲氣源。而使之血化精。精化氣者。神不遊夫水府。則水冷而不化。其

所積留於下部間者。乃頑液。并不得謂之精也矣。古人有言。腎煖則生精。心涼則生血。味斯二語。則神之遊夫水府也。非惟益乎腎。亦且利乎心矣。其訣惟何。將我目光。內導。心氣從我心後。分注兩腰。各盤旋於左右兩腎之間。則凡所生血。即隨氣降。分注兩腎。經我目神注旋不已。煖氣自生。漸漸大熱。如沸如炙。則隨降之血。立化真液。而色純白焉。此一物。蓋即世人所謂精者。然此一物不經夫兩腎大熱。如沸如炙。以至各於左右大熱會前。升入臍輪。再加非常真火大煨一場。此物僅隨向所積液。伏於膀胱左右耳。相火一動。則油然走泄。是即世人所患遺精與白濁也。訣惟加功於兩腰腎。使彼腰腎常大熱。則臍輪一關自得大熱。而精自化氣。其世有赤濁赤帶之症者。由所降心血達至於腰。未經真火一烘。即隨氣流膀胱。隱伏而滯。後感外邪。一引而出。男曰赤濁。女曰赤帶云。於斯可悟雙腎之不可不加擦。而神必腎遊之妙義矣。然不標曰神存神運神摩神旋。而曰雙擦腰腎者。以人初學。其神不靈。其氣不吐。其火不足。其一身之關竅脈絡。半有積痰壅阻其間。引之導之。未易領教。則效不可必。而病可因積。故不得已而教之以手擦焉。嗚呼。此先輩度世不得已之苦心。故立言止此。然有因而薄視之。以爲事非內運。有爲外功。置之勿行。以爲有志。遂有等等

病生卒因功廢惜哉。余深洞悉其妙。且又洞悉世之流弊。故不憚煩而爲縷詳於右。見者幸勿視爲常談而忽諸。但凡行是功者。擦勿用力。惟以心隨掌轉。自外達中。週而復始。不計擦之多寡。總以大熱爲妙。慎毋如俗僧之了誦受生經。虛行故事爲戒。何以故。人之一身。血氣旺則無病得染。而神爲氣血之主。又以氣血爲養神之本。氣血之爲一身寶也。人人知之。而不知所以養之。故日就月衰。而迴瀾無計也。果能從事夫上所言。而又能實心實力。恒久不廢。何長生之不可踰及哉。

四曰。心注尾閭。頻聳兩肩。

此段工夫。乃爲初行上言輩救弊之法。亦養生家必行之作用也。蓋心者。神之謂也。果如上言而極行之。其真炁自能攻穿尾閭。煖氣冲脊。層層烘升。自達巔頂。原無事乎心注而頻聳也。但彼初學之士。真氣既衰。而神力又薄。其尾閭之關閉塞而勿開。夾脊之節。二十有四。其間積痰節節有之。苟不仗此有爲作用。其穿關也。固不易。而欲節節通升。焉能無阻。然事又不可中止。倘此尾閭不開。則所有精不固。而所降留之氣。豈肯安駐腹間。不變爲腹脹脇疼。肛癰痔漏。則變爲氣忡心怔。小則亦必變爲牙疼眼赤頭眩等症。幸而關穿脊達。倘或中住。則有發背對口腦疽等患。是以先哲

開此不得已有爲作用。以解種種之厄。其訣乃一意神注尾閭。而於糞門作忍大便勢。其氣則縮而提矣。如是行之。尾關必開。我則以頭稍向前。而又用意自下提上。聳其兩肩。則其氣自從夾脊節節上升。升一節則加一提聳之功。直覺此氣已到玉枕骨間。則可從事於下文之所示也矣。此一段工夫。稽卽丹經所稱黃河逆流一步玄訣。然其關有三。尾閭一也。夾脊二也。玉枕三也。今猶三關僅通其二云。我故曰過此關。尙須從事於下所示者。以有玉枕一關耳。

五曰目視頂門叩齒攪口。

曰目視者。非以開眼視之。乃以眼合著。其目則向下。而使其氣上達。有如神在深淵。而一意上注之法。如是視則得矣。標曰頂門。要使學者察其氣升已過玉枕與否耳。然其間猶有一段大玄大妙。養生家必行一祕藏而未之泄。其訣惟何。亦仍在頂門兩字間也。頂者極高之謂。門乃天門。謂當導引此氣。卽從玉枕關直冲上去。存冲到天上。要覺有昏昏冥冥。而日月星辰猶在我神光之下。方爲之足。如是則我身後天濁氣化爲先天清炁矣。如是後方從事於叩齒攪口一工。斯無拖泥帶水之弊焉。然我所云天門者。非指上天之門。原是我之頂。而上通天氣之門耳。此一門也。我身天

罡炁之所駐者。其炁下臨。羣陰悉化。此關一過。則我身所具三關將勢如破竹。有不待用兵將焉。此修養家至寶之物。而欲得此一炁。非從破關直冲。上接天上之天罡。則此炁凝結於頂門。不爲我用。卽或世從別法精修。亦乘雲馭空。而神從天目出者尙矣。然猶是神仙一門也。惟得此炁而進修之。自有白日冲舉之妙。我師言之詳矣。故於此關。猶詳述如此。至如叩齒攪口。不過聚神引津之小作用耳。然於養生家。則大有所補云。陶貞白真誥載有一夫。不解修煉。而壽踰百歲。獄吏不敢近其所居。察其故。彼有風疾。其齒常自相擊。乃疾使然。然於道。凡人叩齒。則身神畢集者。彼夫之齒。雖因風常擊。而其身神。無敢或離。則其關竅得護甚固。故身有光焰。鬼不得近。有以夫。真誥所載如此。至夫攪口者。以人舌下有二竅。一通心。一通腎。丹經所稱水火華池是也。以舌攪之。其液自出。且默以引所後升之氣到口。以便吞咽。我故曰。大有所補云爾。

六曰。靜運兩目頻頻嚥氣。

此一段。雖爲初學說法。然其寓意。亦精玄也。其曰靜運兩目者。所以聚神也。以所升之氣。已過玉枕。或已降注口中。則自有甘露隨下。我必與舌攪得津同嚥矣。而有餘。

氣尙因叩攪停駐泥丸。我則從事運目。自得潤而熱而涼。其神光圓白如珠。得懸於目前空際。而下曰頻頻嚥氣。不曰嚥津。其旨玄矣哉。蓋彼初學。陰液多。而陽氣微。慮有他變。嚥氣所以助陽也。令彼下田。得有常熱之妙。而身中水火始均。此補偏救弊之妙祕也。稽之丹書。自明斯理之非妄云。故我師謂此說縱已超夫玄境。此段工夫。亦不謂之虛勞焉。況初學乎。何以故。丹道以陽爲宗者。補陽卽以除陰。經曰。分陽不盡不成鬼。分陰不盡不成仙。卽此可悟矣。我願見者。循行勿疑。是囑。第所嚥氣。不到下田。不可中止云爾。

七曰。澄神摩腹。手攀兩足。

此一段。雖爲初學而說。而藏有火土相生。三家會聚之妙義也。有補土燥濕之功。有聚氣會神之妙。有五行會宗之用。夫神澄則濁質附土。摩腹則氣運土馴。手攀者。必俯其身。則腹貯清炁。必自穿尾而達乎泥丸。兩足乘攀。必直其脛而外挺其氣。達出必足。旣而受攀。則足心陽氣。必自脚背而升。上至尾閭。隨其腹穿之炁而同升夾脊焉。此其中妙義。蓋有不勝述者。核諸下文所述。其妙義自知不虛焉。

八曰。俯身鳴鼓。數息凝神。

曰俯身。乘上法而加以無爲一用焉。蓋覺兩足之炁已從尾闕穿上。故放却兩足。以手捧頭。掌掩兩耳。以指向玉枕下擊之。其聲如鼓。故曰鳴鼓。鳴鼓何。所以致靈也。俯身而鼓。所以召我陽神。自背而達上。所謂乘槎達漢之一法也。逮至數息。則又直身而坐行矣。蓋斯時也。神咸集於泥丸。將俯而聽政矣。而返行數息。何也。泥丸乃聽政之府。而燕息還在中黃。要知數息之時。我之陽神業已退休土府矣。其數息也。所以進陽火也。此卽息息歸臍之妙。又卽所謂安不忘危之道。故其數息之訣。不計數。於升際而著存於將降之候。則能息息歸臍焉。故卽繼之以凝神之道。此蓋借數息一法爲凝神作用云爾。

九曰擺腰洒腿。兩手托天。

此一段乃靜極而動之妙用。蓋非淺見一流所能測也。殆以加意凝神之後。我身氣機有所阻住。故必先行緩步。或十步。或二十步。退而坐擺我腰。或九。或十。或十五。起而洒腿。左右咸如擺腰數。繼卽加以托天。數則或三。或五。其起也緩。其落也如之。總以骨節通暢而不致氣粗爲妙。

十曰左右開弓。平心靜氣。

此一段。無甚深義。學者但依法循行可也。

十一曰。無我無人。心如止水。

此一段。似貼性功一邊。而實煉命家腳踏實地之奇驗焉。如每行功。無此一步。斷無成就之理。其法總如初步行功。加以一塵不染。萬籟皆空之志行去。自得此真實境界。如果到此而時候又久。其去大道也不遠矣。

十二曰。遍體常煖。晝夜充和。

功夫到此。去仙近矣。然其所以致此者。還從上文來也。蓋非可倖致者。

十三曰。動靜不二。和光同塵。

至此已超出地仙之上。并非水仙境界。其所俟者。牟尼寶珠耳。殆非累行功圓者。所得踰及者矣。

以上十三則。名目尙矣。大約養生家之所宗者。行之者未得其訣。每有弊生。今據之師傅。核之丹書。合而發之。名曰闡微。其言粗淺。其義精深。凡夫龍虎坎離。卦爻斤兩之說。概不之採。從事斯道者見之。我知其必不鄙而還棄也。

嘉慶戊寅仲冬月望日。金蓋山人小艮氏纂於婁工工次

終

至言總養生篇

老君西昇經曰。僞道養形。真道養神。通此道者。能亡能存。神能飛形。并能移山。形爲灰土。其何識焉。又曰。凡人之哀人。不如哀身。哀身不如愛神。愛神不如舍神。舍神不如守身。守身長久。長存也。故神生於形。形成於神。形不得神。不能自生。神不得形。不能自成。形神合同。更相生。更相成。神常愛人。人不愛神。故絕聖棄智。歸無爲也。維書寶予命曰。古人治病之方。和以醴泉。潤以氣藥。不辛不苦。甘甜美。常能服之。津流五藏。繫在心肺。終身無患。大有經曰。或疑者云。始同起於無物。終受氣於陰陽。戰形魂於天地。資生長於食息。而有愚有智。有強有弱。有壽有天。天耶人耶。解者曰。形生智愚。天也。強弱壽夭。人也。天道自然。人道自己。始而胎氣充實。生而乳哺有餘。長而滋味不足。壯而聲色有節。者。強而壽。始而胎氣虛耗。生而乳哺不足。長而滋味有餘。壯而聲色自放者。弱而夭。生長而合度。加之以道。養年未可量也。潁川胡昭字孔明曰。常人不得無欲。又復不得無事。但當和心約念。靜身損物。先去亂神犯性者。此蓋神之一術耳。黃帝中經曰。夫稟五常之氣。有靜有躁。剛柔之性。不可易也。靜者不可令躁。躁者不可令靜。靜者躁者。各有其性。違之則失其分。恣之則害其生。故靜之弊。在不開通。躁之弊。在不精密。治生之道。慎其性分。因使抑引。隨宜損益以漸。則各得其適矣。然靜者壽。躁者夭。靜而不能養。減壽。躁而能養。延年。然靜易御。躁難持。盡慎養之宜者。靜亦可養。躁亦可養也。凡

貴權勢者、雖不中邪、精神內傷、身心死亡。

非妖禍外至、直冰炭內結、則傷胸中嘔血而已。

始富後貧、雖不傷邪、皮焦筋出、委辟

內舉爲病。

貪富之於人、利害猶輕於權勢。故疾病止於形骸而已矣。

夫養性者、欲使習以成性、性自爲善、不習而無不利也。性既自

善、而外百病皆悉不生、禍亂不作、此養性之大經也。善養性者、則治未病之病。故養性者、不但餌藥

飡霞。其在於五常俱全、百行周備。雖絕藥餌、足以遐年。德行不充、縱玉酒金丹、未能延壽。故老君曰、

陸行不避虎兇者、此則道德之祐也。豈假服餌而祈遐年哉。聖人所以和藥者、以救無知之人也。故

不遇道者、抱病歷年而不修。一行纏痼、沒齒終無悔心。此其所以歧和長遊、彭附永歸、良有以也。嵇

康曰、養生有五難、名利不去爲一難。喜怒不除爲二難。聲色不去爲三難。滋味不絕爲四難。神慮精

散爲五難。五者不去、雖心希難老、口誦至言、咀嚼英華、呼吸太陽、不能回其操、不免夭其年。五者無

於胸中、則信順日濟、道德日全。不祈喜而有神、不求壽而延年。此亦養生之大經也。然或服膺仁義、

無甚泰之累者、抑亦亞乎。歧伯曰、人年四十而養、陰氣自半也。起居衰矣。年五十、體重、耳目不聰明。

年六十、陰痿、氣大衰、九竅不利、下虛上實、涕泣俱出。故曰知之則強、不知之則老。又曰、同出而異名、

智者察其同、愚者察其異。愚者不足、智者有餘。則耳目聰明、身體輕強。年老復壯、壯者益理。是以聖

人爲無爲、事無事、樂恬淡、無縱欲快志、得虛無之守。故受命無窮、與天地終。此聖人之理身也。

真人曰、雖常服餌而不知養性之術、亦難以長生也。養性之道、不欲飽食便臥、及終日久坐、皆損壽

也。人欲少勞、但莫大疲、及強所不堪耳。人食畢、行步躊躇、有所循、爲快也。故流水不腐、戶樞不蠹、其

勞動故也。人不可夜食，食畢，但當步行，往來數里，飽食即臥，生百病也。

夫欲快意任懷，自謂達識知命，不泥異正，極情肆力，不營持久者，聞此言，雖風之過耳，電之經目，不足喻也。故身枯於流連之中，氣絕於綺紈之間，而甘心焉，亦安可告之以養性哉？匪惟不納，反謂妖訛也。而望彼信之。所謂明鏡給於矇瞶，絲竹娛於聾夫者也。抱朴子曰：一人之身，一國之象也。胸腹之位，猶宮室也；四支之列，猶郊境也；骨節之分，猶百官也；神猶君也；血猶臣也；氣猶民也。故能治民，則治國也；夫愛其民，所以安其國；愛其氣，所以全其身。民散國亡，氣竭人死，死者不可生也。亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之病，醫之於無事之前，不追之於既逝之後。民難養而易危，氣難清而易濁。故審威德，所以保社稷；割嗜慾，所以固血氣。然後真一存焉。三七守焉，百害却焉。年壽延焉。人年五十，至於一百，美藥勿離手，善言勿離口。亂想勿經心，常以深心至誠，恭敬於物，慎勿詐善，以悅於人。

至言總養生篇終

李謙庵先生戒子弟曰。余弱冠爲諸生。謁鄒南皋師。座客有舉鄉先生別號者。師曰。此先達也。宜加以先生二字。不是教爾迂濶。凡人口頭不謙謹者。知其胸中放肆。目無前輩。其一人。一生人品事業。無規矩準繩可知。時余亦誤舉前任邑大夫別號。師復回頭顧曰。此父母也。吾等祖父曾爲其部民。縱未必稱循良。新學小子。加以等輩之稱。文獻之邦。詩禮之家。豈宜有此。余與座客面皆發赤。心服長者忠厚之教。今日見有刻書於前輩。皆直呼於彼。公祖父。母皆直書其名。若史例然。夫史者。天子之書也。故皆書名。然春秋於賢大夫。尙有書字者。有何必傳之業。徒爲長厚所譏。爲記此。以戒爾曹。此輕薄之習。願汝曹無相效也。

養生膚語

明 華亭陳繼儒仲醇著

天地以氣生人，故人一日一時，未嘗能離乎氣。魚之在水，兩鰓翕動，無有停時。人在宇宙間，兩鼻翕張，亦無有停時。所以統轄造化之氣，人賴之以生也。故曰食其時，百骸理。動其機，萬化安。爲此也。人生奔馳勞頓，氣因之驟矣。驟則出多入少，外者不入，內者愈虛。所以死期將至。惟至人觀天道，執天行，抱神以靜，氣歸臍，壽齊天地矣。故知人生天地間，雖可見者形，所以能長久者氣。郭康伯遇神人授一保身衛生之術云：但有四句偈，須是在處受持。偈云：自身有病自心知，身病還將心自醫。心境靜時身亦靜，心生還是病生時。郭信用其言，知自護愛，康健倍常，年幾百歲，皆由攝元氣所致。

天氣常清，天色常明，更無一物撓亂，所以長久。今人所見雲氣，倏忽變現，起滅者，皆近地之界，百里而上無有也。譬如人身有七情六慾之干，有三毒六害之擾，豈能長久。誠能至清至明如天地，豈得不如天地之不毀乎。青天歌云：青天忽起浮雲障，雲起縱橫遮萬象。養生者辨之。經事而感生，善應而勞生，此皆致老之理也。莊子稱魯有單豹者，巖居而水飲，不與民同利，行年七十而猶有嬰兒之色。余以爲此卽養生之理也。人之生也，以有上棟下宇之求，飢食渴飲之資，故不

得不與民角利、日夜憂勞其心、無有頃暇。故老及之也。今巖居水飲、則於世無求。不與民同利、則於物無競。無求無競、雖欲不壽得乎？古人謂之却老。却之者、去其可老之道也。

人有喜談道者、余止之曰、道不易談也。不能絕色、不必談道。不能絕世、不必談道。何也？道所以全吾真也。而不絕色、則爲滲漏之軀、真何能全。道所以完吾性也。而不絕世、則爲合塵之徒、惟何能全。或者引休妻不是道、及引大隱在市釐爲證。此則禪家最上一乘之妙。若以此爲解、徒使退墮耳。

衛生歌云、水還去火不成灰。人能去火方延命。諒哉斯言。夫人之忿怒羨豔、悲壯激切、鼓動奔馳、跳躍翔舞、謳歌叫嘯之類、凡激於人我而發者、夫孰非火之所爲哉？木與木相鑽而火生、人與人相形而慾生、其理一也。人能勦破此理、每事抑損、懲其忿而窒其慾、則五氣自平、六脈自和、延生必矣。魂魄合而成形。賢愚在德。肥瘦在母。壽夭在父。血盛則肌肥、精足則神壯、神和則德全。此聞之汪弄丸云。以此見天之賦命、生由父之精、而死亦由父之精也。但養和全德、此則由乎己者、不可不知所事。

權德輿文云、舟有溺。騎有墜。寢有寢。飲有醉。食有飽。行有蹶。其甚則皆可以致斃、無非危機。嗚呼、豈獨在於高官尊爵已哉？正在飲食衽席與馬燕寢之間、人之所易而弗之防、故自阡於危耳。學道之士、須識吾之一身、從太虛中而來。既從太虛中而來、則此身初亦無有、豈應執著之以爲己物。故此身之靈明、至人必使不著於有、不著於無、一如太虛之無物以擾之、然後本體之心方得清。

靜合虛、靈覺常圓、而一切繁華、一切係累、不能奪矣。繁華係累不能奪、則俗心日退、真心日進。退得一分俗心、自能進得一分真心。孟子所謂養心莫善於寡慾者是也。心自太虛、則身還太虛。所謂僊、所謂佛、何俟多談。

周萊峰以養生術請。錢午江曰：不過履和適順而已。履和則不傷和。適順則不違順。夫天地之氣、至和大順盡之。人身小天地也。豈不可做天地之長年乎。萊峰刻石臨清公署、製小牙牌、勒四字、置衿袖終其身。先輩之重箴言如此。

陰陽本不相對待、造化之生物也。陽入於陰、陰留陽而不得飛、則生。陽出於陰、陽不顧陰而不能留、則死。是生死俱係於陽、固與陰不相關也。僊家謂一分陽氣不盡不死、一分陰氣不盡不僊。然則陰陽豈可對待言哉。雖然陽之所在、不獨生死係之、即諸物之靈蠢亦係之。人陽氣在上、故耳目聰明、於物最靈。鳥獸陽氣與陰氣混淆、故蠢。草木氣在根、故尤蠢。以此爲言、則人之陽氣、安可不寶。耳聾目瞶、陽將散矣。是以君子先時兢兢、惟陽是守、有以也夫。

人生食用、最宜加謹。以吾身中之氣、由之而升降聚散耳。何者。多飲酒則氣升。多茶飲則氣降。多肉食穀食則氣滯。多辛食則氣散。多鹹食則氣墜。多甘食則氣積。多酸食則氣結。多苦食則氣抑。修真之士、所以調燮五臟、流通精神、全賴酌量五味、約省酒食、使不過則可也。

人始死、耳目口鼻手足形體具足、而父母兄弟妻子莫之愛者、謂其神之去也。然則人之所愛在神、

不在形矣。而今人所養。顧在形不在神。何耶。今人作文神去。作事神去。好聲神去。好色神去。凡動靜運用紛紜。神無不去。人莫之惜。顧神絕乃獨悲之深焉。是何見之晚也。人之致思發慮。致一思。出一神。注一念。出一神。如分火焉。火愈分。油愈乾。火愈小。神愈分。精愈竭。神愈少。及其絕而悲之深焉。是何見之晚也。古僊云。神一出。便收回。神返身中。氣自回。如此朝朝并暮暮。自然翁媼返童孩。噫。其誠通天地之生機也夫。

高南州云。陰陽交合造化之妙。無可倫比。因述一術士言。八月十五日夜半子時。俟月色正中。以方諸取月華水盈缸。俟來年五月五日午時。以陽燧置缸上。須臾日照水中。缸中水奔騰翻湧而起。頃之水盡涸矣。觀其藥候。以爲服食。此丹家煉神水法也。服食雖未易卒得。然因此可以窺造化交合之妙。

却病之術。有行功一法。虛病宜存想收斂。固秘心志。內守之工夫以補之。實病宜按摩導引。吸努掐攝。外發之工夫以散之。凡熱病宜吐故納新。口出鼻入以涼之。冷病宜存氣閉息。用意生火以溫之。此四法可爲治病捷徑。勝服草木金石之藥遠矣。此得之老方士言。

道書云。有妻子者。則爲妻子所累。有富貴者。則爲富貴所累。道不可行也。審如是。必棄妻孥。捐富貴。而後可乎。夫妻孥不病道。病在於累妻孥。富貴不絕道。絕在於累富貴。蓋妻孥富貴。在境而累。不累在心。舜嘗二女裸矣。亦嘗受堯禪矣。不爲許由之逃。務光之辭。而竟無傷於道。此其道之微旨。可想。

已。

王宏宇論修真有難易曰、吾輩破漏之軀、與童直修煉自別。緣童真原是乾體、不破不漏、非破乾而成離者比。欲修純乾、止用得一段純陽工夫耳。若吾輩必補離成乾、然後更著工夫、所以難也。此論甚合玄理。

續僊傳有賣藥翁嘗呼曰、有錢不買藥喫、盡作土饅頭去。此言最警悟、人之不爲土饅頭、寡矣。人曰非而已、不悟何與。但藥有數種、苦不能辨。有靈藥可以益壽延年。有至藥可以起死回生。有神藥可以回陽換骨。若夫金石草木、但可治病、雖有遲速、末後一著土饅頭如故。

許道人云、人心貴澄靜。若能半夜打坐不倒身、端坐凝寂、則性命入吾囊橐。若夜夜不倒身、則性命在我掌握、長生可冀矣。何者、魂強魄弱故也。又問何如用工。曰、真人潛深淵、浮游守規中。二語盡矣。陸元鶴談養生之旨曰、不過藏神於淵、令不外遊、久之自然神化。毋多談。予唯其語。夫神之爲物、不可以知知、不可以識識。恆留於身、其中炯然、則精氣歸真、神化自現。古仙云、氣是添年藥、心爲使氣神。若能神氣住、便是得仙人。所謂神氣住者、非神也耶。世率稱僊真爲神僊、以其所煉在神也。鄭龍門見召、指座右二沃丹花曰、此四本同發、惜止移其二入堂中、今十餘日矣。其二則未暇、爲日色所曝、遂萎謝。且曰、此可以悟養生。若如此花、天豈有所限量邪。余因惕然有警、誠悟此理、則自不置其身於傷生之境。嵇中散一溉後枯之說可信。

壯年嗜慾。一時不見。久之漸至怯薄。譬如富家妄費。一時不見。久之漸至貧窶。自然之理。人所見在旦暮。故不悟耳。推此以觀。凡讀書史。作文字。養生作家。取效亦復如是。弗謂無功。久之自然見效。偶遇方僧。談終南山苦行道流。多有至二三百歲者。日常掘食黃精。蒼白木諸藥草以充食。又有服餌茯苓者。其法山中。大松樹多合抱者。搜其根土。深數尺。斷樹命根。以大瓮盛蜜。與新茯苓放樹根下。春則蜜氣升於樹顛。冬則蜜復降入瓮。如此三年。方取出地。每日啗如拳大一塊。飲水一甌。不復火食。茯苓既是長年之植。又不火食。其享有異壽。固宜也。若今世人。志行如常。而欲企異常之壽。不亦難乎哉。

俗謂人之雄健者。曰有氣力。以見力與氣。元自相通。力從氣而出也。凡叫喊跳躍。歌嘯狂舞。奔逸超走之類。凡以力從事者。皆能損氣。古之善養生者。呼不出聲。行不颺塵。不恆舞而熊經鳥申。不長嘯而呼張元神。殆皆息力以生氣乎。

凡風寒暑溼。在外則爲氣。中於人身則爲毒。或有發爲癰疽。發爲瘡痢者。中伏傷生之道。不可不謹。故人之起居室之棲止。須秘密堅固。高朗乾燥。斯無患矣。

井不汲不溢。精不用不盈。何以。以水由地中。汲則益之。精充身中。損則充之。本非有溢而盈也。世人不解斯理。謂汲井不見其損。不知汲頻則地元竭。用精不見其耗。不知用頻則真元疲。是以明於汲井之理者。井養而不窮。明於用精之道者。神用而不竭。

有人好養真而未嘗輕事遠遊。曰：昔也某曾泛舟遊於江，遇風幾覆沒，以是不數游也。余笑曰：閉爾戶，坐爾室，寧獨無江乎哉？夫江之險，猶憑舟也。若戶與室之險，在衽與席，在飲與食，寧復有舟可憑哉？奚獨江也？焦若火，凝若冰，利若戈矛，何時而不有？奚獨江也？與哉？客曰：吾聞命矣，吾將事遠游。髮本緇也，而何爲素？齒本緇也，而何爲疏？眸本瞭也，而何爲眊？耳本聰也，而何爲聵？手本攫也，而何爲疲？足本趨也，而何爲痿？肩能負，何爲老而痺？身能任，何爲病而弱？顏能丹，何爲衰而枯？此意可省。其殆生之所以死者耶？其殆死之所以形見其徵者邪？知生之所以死者，則知死之所以生矣。夫人之形，日日有生，生而不知，所以寶其生。時時有死，死而弗知，所以救其死。及其偃然臥，溘然冥，然後隨而哀之，噫，亦晚矣。夫早服重積者，非至人烏足語此。

上品上藥，神與氣精。精能生氣，氣能生神，則精氣又生神之本也。保精以裕氣，裕氣以養神，此長生之要方。但心爲精主，意爲氣馬。心馳意動，則精氣隨之行。故正心誠意，爲中心柱子，爲此。雖然，猶是初功。須到得心慮俱泯，神識兩忘，方是真人境界。心慮俱泯，神識兩忘，爲何？泯其心，所以存其心。忘其神，所以養其神。氣盛神全，自然底於神化。

顧色泉生平好奉道旨。偶夜夢之海上，有二人從逐而行。相謂曰：此君姓顧，篤好學仙。色泉顧而問之。一人高聲曰：仙沒有，無欲卽仙。因與同東行，詣海中而去。醒而自思，噫，昔所夢，非仙也邪？余因無欲卽仙一語，甚近道，誌之。

黃可齋言嘉靖年間至京。遇內膳來自吏部李古冲所。得嘗一饌。味極鹹。不可入口。蓋諸物俱用秋石煮製故耳。大抵內膳烹調。五味過厚。食之至有不知其何物者。因言食淡極有益。五味盛多能傷生。彼曾至東光縣村落中。三老人昆弟。俱年八十餘。極強健。問之。云此地難得鹽。吾輩盡淡食。且務農無外事。此不可解養生哉。可齋亦食淡已十年。丹書云。食淡精神爽。老子云。五味令人口爽。以此觀之。五味之用。可無慎哉。

天食人以五氣。地食人以五味。今人口鼻中氣喘急。氣出。反爲天地所盜。得天氣之養者寡。日常所養。惟賴五味。若過多偏勝。則五臟偏重。不惟不得養。且以戕生矣。試以眞味嘗之。如五穀。如菽麥。如瓜果。味皆淡。此可見天地養人之本意至味。皆在淡中。今人務爲濃厚者。殆失其味之正邪。古人稱鮮能知味。不知其味之淡耳。

胡浦南巡撫西江。以勞動致衰疾。聞方士言。迺多索民間乳飲。每晨進甌許。無驗。又多索松子取實。日進數盂。代餐飯。半月餘。更覺虛疲不可支。得告歸。竟不起。此胡沙岡言。因思物有形質。豈能復化爲精氣。況諸香走竄。騰理耗散元精。其不驗宜矣。夫善養生者。豈徒恃藥物已哉。

王陽明詩曰。飢來喫飯倦來眠。只此修元元更元。說與世人渾不解。却於身外覓神仙。昔慧海師或問修道如何用功。師曰。飢來喫飯。困時卽眠。一切人喫飯時。不肯喫。百種需索。睡時不肯睡。百般計較。眠食不得自如。豈得長生邪。嘗舉示二則公案於道友。且問百尺竿頭更進步如何。道曰。飢食困

眠、猶是欲界。須陽長陰消、至氣滿不思食、神滿不思睡、方是究竟。

慾最難制、惟斷乃成。姻家董三岡、性剛果、年六旬、始舉子。既毓之日、曰吾將絕慾延壽、觀此子之成立也。諸姬列館、自此俱異處、壽七十八而終。余聞嚴介溪因閨中不和、年方四旬餘、即絕慾。至後貴極人臣、果八十五終。寶精之驗如此。

崑山周六觀、蓋癯然一儒也。余曾識荆、能詩善畫、作趙體書亦逼真。又好客、好古玩、好聲伎、好鼓琴。余私念此君、精神如此、諸好畢集、何以支久。逾年周果不祿。以此見人生所好、自富專一。若多好多能、反能耗神損精。其殆與食少事煩者同一機邪。

張全山、官學職、年八十有六、有少容。陳泰巖談其爲人、甚可法。官雖小、若以爲貴。家雖貧、若以爲富。年老生一子且幼、若以爲衆且壯也。欣然無憂戚之色、且不形之論議、眞實作自家事、宜其壽也。因憶全山對徐存齋云、彼蒼報施、決不差爽。然則全山之得壽、其亦有由致與。

馬見田善談玄理、年六十有五、而鬚髮盡黑。李少白不善談玄理、行年七十、而鬚髮亦黑、有少容。予嘗以養生術叩見田、曰不食鹹、不飲茶、寶養精氣、神爲主、日坐一室、無所事事。及叩少白、少白無言。但曰嬉嬉然不關心世務、雖患難無憂戚之色而已。然未常絕足城市。然則二君致壽、果相符邪、抑外不相符而中實無異邪。

心動則神疲。凡諸技倆、營營與人角勝負者、未有不減年算者也。技倆之中、作詩弈棋、勞神獨甚。周

萊峰云、某之所見以奔傷生者、四人矣。宋豫齋王連川、王汾源、郭南洲是已。又云孫李泉五更作詩、以勞成疾而卒。陳雨泉云、王同墟與客弈、忽瞑目、呼之不應、則死矣。弈之勞神如此。噫、傷生之事、豈獨在酒色之間已哉。

嘉定陸筠臺、少病寒證、瘥而不慎、遂病亡陽。稍聞人聲、輒悸欲死。服藥累年無效。陸乃盡除藥餌、日事睡臥、待斃而已。如是者五年、病似少瘥、性頗通靈。門有隸人至、呼曰、隸人至矣。有友人至、呼曰、有友人某至。已而數里外之事、率能前知。更年餘迺起、如少壯時。能挽他有力人不能挽之弓。既病起累月、少汨人事、靈知遂昧、不復如其病臥時矣。與余友善。後得子、號蘭室。

過余山、遇顧豫齋與語。豫齋好靜修、築館余山、彌歲不歸。談內養一訣、止是專氣致柔、如嬰兒、作不生計、則長生可冀。若分別爾汝高下、有敬慢、有愛憎、皆是有生後事、非未生前工夫也。此言真得修養之奧。

內養祕訣、得之未真切、未可輕試。屢有因之而召禍者。曾見謝賓山之徒、試內視之訣、行火太急、未期痢下五色死。有一蘇友、從方外學閉氣訣、於某塔寺僅半歲、亦病痢下而亡。某士夫聞一同年病疽發而殞。云此必曾學坐功也。詢之果然。以是知遇訣未真、欲益反損。試觀人間煉黃白術、火候少差、鼎爐隨失。況於人身、又非鼎爐可見者比。下工試手者、其慎無倚信哉。色、易溺人。聖人亦不能卒制止、是遠之而已。故曰去讎遠色。遠之自可馴致於絕也。飲食亦易動養

貪。故曰君子遠庖厨也。旨酒則疏儀狄而絕之。疏之云者。殆亦遠之義與。因談食色性也之義而漫論及此。不知可測聖賢制欲之眞方否。

道者謝寶山。別去數年。復來謁云。別後過建業。浮彭蠡。之袁南饒廣之間。訪龍虎山遺跡。年餘。還逾匡廬。走荆襄鄭衛諸境。已而過河間。徒步眞保長途。以及北都。居三年。復還寓金焦歲餘。訪賢日久。曾無一遇。但只勸得世情熱破。問世情若何。曰。只是要占便宜。損人利己而已。遇富人則敬。遇貧人則賤。在在皆然。語音不同。其情一如。既而曰。只討一人我平等人。亦不易得。况肯損己利人。何以學道。余聞之悚然。果能人我一如。是謂無我。是謂克己。巍巍聖境。渺不可卽。

吾鄉余山廟。塑像甚工。聞寺僧云。舊有一塑工某姓。來自江西。經歲餘。塑諸像。金澤寺像。亦其所塑。成而病。諸侶欲爲延醫。工却之曰。無以爲也。吾想像臆度。盡吾神矣。此所以病也。世豈有藥物能復吾神哉。竟死。仙廟諸像。今具在。諸刹罕見其比。

龍生九子。不成龍。各有所好。因牛龍種。平生好音樂。今胡琴頭上刻獸頭是。睚眦。平生好殺。今刀柄上龍吞頭是。嘲風。平生好險。今殿角走獸是。蒲牢。平生好鳴。今鐘上獸紐是。羈下。平生好重。碑坐獸是。狴犴。平生好訟。今獄門獅子頭是。霸風。平生好文。今碑兩傍龍是。蚩吻。平生好吞。今殿脊獸頭是。惟龍無子。所以成龍。此可以證無欲卽僊之旨。

龍川紀事。載都山道士論養生。有內外精氣內也。非金石所能堅凝。四肢百骸外也。非精氣所能

變化。欲事內，必調養精氣極，而後內丹成。內丹成，則不能死矣。然隱居人間，久之或托尸解，而未能變化輕舉。蓋四大本外物，和合而成。惟外丹然後可以點瓦礫，化皮骨，飛行無礙矣。然內丹未成，內無交之，則服外丹者多死。余謂此論，固爲唐皇服丹燥渴而發。然以內丹爲精氣，則膠於凡軀，而不知藥自外來之旨。以外丹爲金石，則滯於形質，而不知從有入無之妙。豈足通玄家之奧義邪。

陸平泉曰：飲食男女，人之大欲也，而大戒存焉。故有以肥甘爲鴆毒，衽席爲畏途者。戒於所易溺也。砒霜之與甘露，美惡不同，用之而生死立異。然有甘露可以殺人，砒霜亦能活命者。夫旨酒麗色，沉湎荒淫，伐命戕生，此非以甘露殺人者乎。良藥苦口，而利於衛生。忠言逆耳，而藉以寡過。此非以砒霜活命者乎。故曰：甚美者惡。

養生膚語終

攝生月令

宋史藝文志著錄

宋姚稱

夫攝生大體，畧有三條。所爲吐納、鍊藏、胎津、駐容。其次餌芝朮、飛伏丹英。其三次五穀、資衆味。終古不易者，生生性命，必繫於茲也。氣之與藥，具標別卷。今所撰集，用食延生，順時省味者也。

按扁鵲論曰：食能排邪而安藏腑，神能爽志以資血氣。攝生者，氣正則味順，味順則神氣清，神氣清則合真之靈全。靈全則五邪百病不能干也。故曰水濁魚瘦，氣昏人病。夫神者，生之本。本者，生之真。大用則神勞，大勞則形疲也。

按彭祖攝生論曰：目不視不正之色，耳不聽不正之聲，口不嘗毒糲之味，心不起欺詐之謀。此之數種，乃亡魂喪精，減折算壽者也。

按枕中傳曰：五味者，五行之氣也，應感而成。人卽因五味而生，亦因五味而消。

按黃帝內傳曰：食風者，靈而延壽；食穀者，多智而勞神；食草者，愚癡而多力；食肉者，鄙勇而多瞋；服氣者，長存而得道。

孫氏傳曰：五味順之則相主，逆之則相反。夫人食，慎勿愠怒，勿臨食上說不祥之事，勿吞咽葱蒜，必須調理安詳而後食。

黃帝內傳曰。春宜食甘。甘走肉。多食甘。則痰溢。皮膚粟起。夏宜食辛。辛走氣。多食辛。則氣躁好嘔。秋宜食酸。酸走骨。多食酸。則筋縮骨中疼。冬宜食鹹。鹹走血。多食鹹。則血澁口乾。多食苦。則嘔逆而齒疎。

養生傳曰。凡人雖常服餌。不知養生之道。必不全其真也。

小有經曰。才所不勝而強思之。傷也。力所不任而強舉之。傷也。深憂重喜。皆有傷也。

抱樸子曰。一人之身。一國之象。胸腹之位。猶宮室也。四肢之列。猶郊境也。骨節之分。猶百官也。神猶君也。血猶民也。

養生傳曰。一日之忌。暮勿飽食。一月之忌。暮勿大醉。一歲之忌。慎勿遠行。永久之忌。勿向西北二方大小便露赤也。

孟春三三

斗建寅。日在虛。律中太簇。五將東方。月德丙。月合辛。生氣子。天利卯。五

孟春。是月也。天地俱生。謂之發陽。天地資始。萬物化生。夜臥早起。以緩其形。使志生。生而勿殺。予而勿奪。君子固密。無洩真氣。其藏肝木。位在東方。其星歲。正月。二月。三月。其卦震。其地青州。其書詩。其樂瑟。其帝靈威仰。其神勾芒。青龍爲九天。白虎爲九地。其蟲魚。其畜犬。其穀麥。其果梅。其菜韭。其味酸。其臭腥。其色青。其聲怒。其液泣。立春木相。春分木王。立夏木休。夏至木廢。立秋木囚。秋分木死。立冬木沒。冬至木胎。

仲春三三

大壯斗建卯。日在室。律中夾鍾。五將北方。月德甲。月合己。生氣丑。天利辰。五

仲春是月也。號厥於日。和其志。平其心。勿極寒。勿極熱。安靜神氣。以法生成。勿食黃花菜及陳菹、發宿疾、動痼氣。勿食大蒜、令人氣壅、關隔不通。勿食蓼子及雞子、滯人氣。勿食小蒜、傷人志性。勿食兔肉、令人神魂不安。勿食狐貉肉、傷人神。是月腎藏氣微。肝藏正王。宜淨隔去痰。宜泄皮膚、令得微汗、以散去冬溫伏之氣。是月六日、八日、宜沐浴齋戒。天祐其福。十四日、忌遠行。水陸並不可往。九日、忌食一切魚鱉。二十日、宜修真道。

季春三三

大壯斗建辰。日在室。律中姑洗。五將西方。月德壬。月合丁。生氣寅。天利巳。五

季春是月也。萬物發陳。天地俱生。陽熾陰伏。臥起俱早。勿發泄大汗。以養藏氣。勿食韭、發痼疾、損神傷氣。勿食馬肉、令人神魂不安。勿食麋鹿肉等、損氣損志。是月肝藏氣伏。心當向王。宜益肝補腎。以順其時。是月五日、忌見一切生血物。宜齋戒靜念真籍。不營俗務。十六日、忌遠行。水陸俱不可往。二十七日、宜沐浴。是月火相水死。勿犯西北風。勿久處溼地。必招邪毒。勿大汗當風。勿露體星宿下。以招不祥之事。

孟夏三三

乾斗建巳。日在昴。律中仲呂。五將南方。月德庚。月合乙。生氣卯。天利午。五

孟夏謂之播秀。天地始交。萬物並實。夜臥早起。思無怒。勿泄大汗。夏者、火也。位在南方。其藏心。其星熒惑。時四月五月六月。其六月屬土。大王於此月。其地揚州。其書禮。其樂竿。其帝赤熛怒。其神祝融。

朱雀爲九天。玄武爲九地。其蟲鳳。其畜羊。其穀麻。其果杏。其菜薤。其味苦。其臭焦。其色赤。其聲呼。其液汗。立夏火王。夏至火相。立秋火休。秋分火廢。立冬火囚。冬至火死。立春火沒。春分火胎。

仲夏三三姤

斗建午。日在參。律中蕤賓。五將東方。月德丙。月合辛。生氣辰。天利未。五富亥。月殺丑。月厭午。九空卯。死氣戌。歸忌寅。往亡卯。大敗丁酉。血忌卯。斗陽。

仲夏是月也。萬物以成。天地化生。勿以極熱。勿大汗當風。勿曝露星宿。皆成惡疾。勿食雞肉。生癰疽漏瘡。勿食蛇鱉等肉。食則令人折算壽。神氣不安。慎勿殺生。是月肝藏以病。神氣不行。火氣漸壯。水力衰弱。宜補腎助肺。調理胃氣。以助其時。是月八日。忌遠行。水陸並不可往。宜安心靜慮。沐浴齋戒。必得福慶之事。是月切忌西北不時之風。此是邪氣。犯之令人四肢不通。致百關無力。

季夏三三遯

斗建未。日在東井。律中林鐘。五將北方。月德甲。月合己。生氣巳。天利申。五富酉。月殺戌。月厭巳。九空子。死氣亥。歸忌子。往亡午。大敗丁丑。血忌酉。

季夏是月也。法土重濁。主養四時。萬物生榮。增鹹減甘。以資腎藏。勿食羊血。損人神魂。少志健忘。勿食生葵。必成水癖。是月腎藏氣微。脾藏獨王。宜減肥濃之物。宜助腎氣。益固筋骨。切慎賊邪之氣。六日。沐浴齋戒。絕其營俗。二十四日。忌遠行。水陸俱不可往。是月不宜起土。功威令不行。宜避溫氣。勿以沐浴後當風。勿專用冷水浸手足。慎東來邪風。犯之令人手癱緩。體重。氣短。四肢無力。

孟秋三三否

斗建申。日在張。律中夷則。五將西方。月德壬。月合丁。生氣午。天利酉。五富戌。月殺未。月厭辰。九空酉。死氣子。歸忌丑。往亡酉。大敗庚申。血忌辰。

孟秋。謂之審。天地之氣以急。正氣。早起早臥。與雞俱興。使志安寧。以緩形收斂神氣。秋者。金也。位在西方。其星太白。時七月八月九月。其卦兌。其地蔡州。其書春秋。其樂磬。其帝少昊。其神蓐收。白虎爲

九天。青龍爲九地。其蟲虎。其畜雞。其穀黍。其果桃。其菜葱。其味辛。其臭羶。其色白。其聲哭。其液唾。立
秋金相。秋分金王。立冬金休。冬至金廢。立春金囚。春分金死。立夏金沒。夏至金胎。

仲秋三三三觀

斗建酉。日在翼。律中南呂。五將南方。月德庚。月合乙。生氣未。天利戊。五富。月殺辰。月厭卯。九空酉。死氣丑。歸忌寅。往亡子。大敗庚子。血忌戊。

仲秋。是月也。大利平肅。安寧志性。收斂神氣。宜增酸減辛。以養肝氣。無令極飽。令人墮。勿食生蜜。多
作霍亂。勿食雞肉。損人神氣。勿食生果子。令人多瘡。是月肝藏少氣。肺藏獨王。宜助肝氣。補筋養脾
胃。是月七日。宜屏絕外慮。沐浴齋戒。吉。二十九日。忌遠行。水陸並不可往。起居以時。勿犯賊邪之風。
勿增肥腥物。令人霍亂。其正毒之氣。最不可犯。是月祈謝求福。以除宿愆。

季秋三三三剝

斗建戌。日在南斗。律中無射。五將東方。月德丙。月合辛。生氣申。天利亥。五富。月殺丑。月厭丑。九空寅。死氣寅。歸忌子。往亡辰。大敗庚辰。斗陽。血忌巳。

季秋。是月也。草木凋落。衆物伏蟄。氣清。風暴爲期。無犯期風。節約生冷。以防厲疾。勿食諸薑。食之成
痼疾。勿食小蒜。傷神損壽。魂魄不安。勿食蓼子。損人志氣。勿以猪肝和錫同食。至冬成嗽病。經年不
差。是月肝藏氣微。肺金用事。宜減辛增酸。以益肝氣。助筋補血。以及其時。勿食鴿雉等肉。損人神氣。
勿食雞肉。令人魂不安。魄驚散。十八日。忌遠行。不達其所。二十日。宜齋戒。沐浴淨念。必得吉事。天祐
人福。

孟冬三三三坤

斗建亥。日在房。律中應鐘。五將北方。月德甲。月合己。生氣酉。天利子。五富。月殺戌。月厭辰。九空亥。死氣卯。歸忌丑。往亡未。大敗癸亥。斗陽。血忌亥。

孟冬。謂之閉藏。水凍地坼。早臥晚起。必候天曉。使至溫暢。無泄大汗。勿犯冰凍。溫養神氣。無令邪氣

外至。冬者，水也。位在北方。其星辰。其時十月十一月十二月。其卦坎。其地分冀州。其書周易。其樂簫。其帝叶光紀。其神玄冥。玄武爲九天。朱雀爲九地。其蟲龜。其畜豕。其穀大豆。其果栗。其菜藿。其味鹹。其臭腐。其色黑。其聲沉。其液唾。立冬水相。冬至水王。立春水休。春分水廢。立夏水囚。夏至水死。立秋水沒。秋分水胎。

仲冬三三復

斗建子。日在箕。律中黃鐘。五將北方。月德丁。月合壬。生氣戌。天利丑。五宮巳。月殺申。月厭子。九空申。歸忌寅。往亡戌。大敗癸卯。血忌午。

仲冬。是月也。寒氣方盛。勿傷冰凍。勿以炎火炙腹背。無食焙肉。宜減鹹增苦。以助其神氣。無發蟄藏。順天之道。勿食蝸肉。傷人神魂。勿食螺蚌蟹鼈等物。損人志氣。長尸蟲。勿食經夏黍米。中脯腊。食之成水癖疾。是月腎藏正王。心肺衰。宜助肺安神。補理脾胃。無乖其時。是月二日。宜齋戒淨念。以全神志。二十日。不宜遠行。勿暴溫暖。切慎東南賊邪之風。犯之令人多汗面腫。腰脊強痛。四肢不通。

季冬三三臨

斗建丑。日在南斗。律中大呂。五將南方。月德庚。月合乙。生氣亥。天利寅。五宮申。月殺辰。月厭巳。九空巳。死氣巳。歸忌子。往亡丑。大敗癸未。血忌子。

季冬。是月也。天地閉塞。陽潛陰施。萬物伏藏。去凍就溫。勿泄皮膚大汗。以助胃氣。勿甚溫暖。勿犯大雪。勿食猪狗肉。傷人神氣。勿食霜死果菜。天人顏色。勿食生薤。增痰飲疾。勿食熊羆肉。傷人神魂。勿食生椒。傷人血脈。七日忌遠行。水陸並不吉。一日宜沐浴。是月肺藏氣微。腎藏方王。可減鹹增苦。以養其神。宜小宣。不宜全補。是月衆陽俱息。水氣獨行。慎邪風。勿傷筋骨。勿針刺。以其血澁。津液不行。

攝生月令終

攝生消息論

元 東牟邱處機著

春季攝生消息

春三月此謂發陳、天地俱生、萬物以榮。夜臥早起、廣步於庭。被髮緩行、以使志生。生而勿殺、與而勿奪。賞而勿罰。此養氣之應、養生之道也。逆之則傷肝。肝木味酸。木能勝土。土屬脾。主甘。當春之時、食味宜減酸益甘以養脾氣。春陽初升、萬物發萌。正二月間、乍寒乍熱。高年之人、多有宿疾、春氣所攻、則精神昏倦、宿病發動。又兼去冬以來、擁爐薰衣、啗炙炊燂、成積至春、因而發泄、致體熱頭昏、壅隔涎嗽、四肢倦怠、腰脚無力、皆冬所蓄之疾。常當體候。若稍覺發動、不可便行疏利之藥、恐傷臟腑、別生餘疾。惟用消風和氣、涼膈化疾之劑、或選食治方中、性稍涼、利飲食、調停以治、自然通暢。若無疾狀、不可吃藥。春日融和、當眺園林亭閣虛敞之處、用攄滯懷、以暢生氣。不可兀坐以生他鬱。飲酒不可過多。人家自造米麪團餅、多傷脾胃、最難消化。老人切不可飢腹多食、以快一時之口、致生不測。天氣寒暄不一、不可頓去絛衣。老人氣弱、骨疏體怯、風冷易傷腠裏、時備夾衣、遇煖易之一重、漸減一重、不可暴去。

劉處士云、春來之病、多自冬至後、夜半一陽生、陽無吐、陰無納、心膈宿熱、與陽無相衝、兩虎相逢、狹

道必關矣。至于春夏之交，遂使傷寒虛熱，時行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰，流入四肢之故也。當服祛痰之藥以導之，使不爲疾。不可令背寒。寒即傷肺，令鼻塞咳嗽。身覺熱甚，少去上衣。稍冷莫強忍，即便加服。肺俞五臟之表，胃俞經絡之長。二處不可失寒熱之節。諺云：避風如避箭，避色如避亂。加減逐時衣，少餐申後飯，是也。

肝臟春旺

肝屬木，爲青帝，卦屬震，神形青龍，象如懸匏，肝者幹也。狀如枝幹，居在下，少近心。左三葉，右四葉，色如縞映紺。肝爲心母，爲腎子。肝中有三神，名曰爽靈、胎光、幽精也。夜臥及平旦，扣齒三十六通，呼肝神名，使神清氣爽。目爲之官，左目爲甲，右目爲乙。男子至六十，肝氣衰，肝葉薄，胆漸減，目即昏昏然。在形爲筋。肝脈合于木，魂之藏也。於液爲淚，腎邪入肝，故多淚。六府，胆爲肝之府。胆與肝合也。故肝氣通，則分五色。肝實則目黃赤。肝合于脈，其榮爪也。肝之合也。筋緩弱，脈不自持者，肝先死也。目爲甲乙。辰爲寅卯。音屬角，味酸，其嗅臊羶。心邪入肝，則惡羶。肝之外應東岳，上通歲星之精。春三月常存歲星青氣入于肝。故肝虛者，筋急也。皮枯者，肝熱也。肌肉斑點者，肝風也。人之色青者，肝盛也。人好食酸味者，肝不足也。人之髮枯者，肝傷也。人之手足多汗者，肝方無病。肺邪入肝，則多哭。治肝病，當用噓爲瀉，吸爲補。其氣仁，好爲仁惠傷憫之情，故聞悲則淚出也。故春三月水旺，天地氣生，欲安其神者，當澤及羣物，恩霑庶類，無竭川澤，毋灑陂塘，毋傷萌芽，好生勿殺，以合太清，以合天地生育。

之氣。夜臥早起，以合乎道。若逆之則毛骨不榮，金木相剋而諸病生矣。

相肝臟病法

肝熱者，左頰赤。肝病者，目奪而脅下痛，引小腹，令人喜怒。肝虛則恐，如人將捕之。實則怒，虛則寒。寒則陰氣壯，夢見山林。肝氣逆，則頭痛耳聾，頰腫。肝病欲散，急食辛以散之，用酸以補之。當避風，肝惡風也。肝病，臍左有動氣，按之牢，若痛，支滿淋洩，大小便難，好轉筋。肝有病，則昏昏好睡，眼生膜，視物不明，飛蠅上下，努肉攀睛，或生暈映冷淚，兩角赤痒，當服升麻疏散之劑。

夏季攝生消息

夏三月屬火，主于長養。心氣火旺，味屬苦。火能剋金，金屬肺，肺主辛。當夏飲食之味，宜減苦增辛，以養肺。心氣當呵以疏之，噓以順之。三伏內腹中常冷，時忌下利，恐泄陰氣。故不宜針灸，惟宜發汗。夏至後，夜半一陰生，宜服熱物，兼服補腎湯藥。夏季心旺腎衰，雖大熱，不宜吃冷淘冰雪、蜜冰涼粉、冷粥飽腹。受寒必起霍亂。莫食瓜茄生菜。原腹中方受陰氣，食此凝滯之物，多爲癥塊。若患冷氣痰火之人，切宜忌之。老人尤當慎護。平居簷下過廊，街堂破窗，皆不可納涼。此等所在雖涼，賊風中人最暴。惟宜虛堂淨室，水亭木陰，潔淨空廠之處，自然清涼。更宜調息淨心，常如冰雪在心，炎熱亦于吾心少減。不可以熱爲熱，更生熱矣。每日宜進溫補平順丸散，飲食溫暖，不令大飽，常常進之。宜桂湯豆蔻熟水。其於肥膩當戒，不得于星月下露臥，兼便睡著，使人扇風取涼，一時雖快，風入腠裏，其患

最深。貪涼兼汗身當風而臥，多風痺，手足不仁，語言蹇澀，四肢癱瘓。雖不人人如此，亦有當時中者，亦有不便中者。其說何也？逢年歲方壯，遇月之滿，得時之和，即幸而免。至後還發。若或年力衰邁，值月之空，失時之和，無不中者。頭爲諸陽之總，尤不可風。臥處宜密防小隙微孔，以傷其腦戶。夏三月，每日梳頭一二百下，不得梳著頭皮，常在無風處梳之，自然去風明目矣。

養生論曰：夏謂蕃秀，天地氣交，萬物華實。夜臥早起，無厭于日。使志無怒，使華成實。使氣得泄。此夏氣之應，長養之道也。逆之則傷心。秋發痠瘧，奉收者少，冬至病重。又曰：夏氣熱，宜食菽以寒之，不可一於熱也。禁飲食湯，禁食過飽，禁溼地臥，并穿溼衣。

心臟夏旺

心屬南方火，爲赤帝，神形如朱雀，象如倒懸蓮蕊。心者纖也。所納纖微，無不貫注，變水爲血也。重十二兩，居肺下，肝上，對尾鳩下一寸。注曰：胞中心口，掩下尾鳩也。色如縞映絳，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明。中智之人，五孔。心穴通氣，下智無孔，氣明不通，無智狡詐。心爲肝子，爲脾母。舌爲之官闕，竅通耳。左耳爲丙，右耳爲丁。液爲汗。腎邪入心，則汗溢。其味苦。小腸爲心之腑，與心合。黃庭經曰：心部之宅蓮含花。下有童子丹元家。主適寒熱榮衛和。丹錦緋囊披玉羅。其聲徵，其嗅焦。故人有不暢事，心即焦燥。心氣通，則知五味。心病則舌焦捲而短，不知五味也。其性禮，其情樂。人年六十，心氣衰弱，言多錯忘。心脈出于中衝，生之本，神之處也。主明運用，心合于脈，其色榮也。血脈虛少，不能榮臟腑者，心先

死也。心合辰之巳午，外應南岳，上通熒惑之精，故心風者，舌縮不能言也。血壅者，心驚也。舌無味者，心虛也。善忘者，心神離也。重語者，心亂也。多悲者，心傷也。好食苦者，心不足也。面青黑者，心氣冷也。容色鮮好，紅活有光，心無病也。肺邪入心，則多言。心通微，心有疾，當用呵。呵者，出心之邪氣也。故夏三月，欲安其神者，則含忠履孝，輔義安仁，安息火熾，澄和心神，外絕聲色，內薄滋味，可以居高朗，遠眺望。早臥早起，無厭于日，順于正陽，以消暑氣。逆之則腎心相爭，火水相剋，火病由此而作矣。

相心臟病法

心熱者，色赤而脈溢。口中生瘡，腐爛作臭。胸膈肩背，兩脅兩臂皆痛。心虛則心腹相引而痛。或夢刀杖火焰，赤衣紅色之物，爐冶之事，以恍怖人。心病欲濡，急食鹹以濡之，用苦以補之，甘以瀉之。禁溼衣熱食。心惡熱及水。心病當臍上有動脈，按之牢，若痛，更苦煩煎。手足心熱，口乾舌強，咽喉痛，嚥不下，忘前失後。

秋季攝生消息

秋三月主肅殺。肺氣旺，味屬辛。金能剋木，木屬肝，肝主酸。當秋之時，飲食之味，宜減辛增酸，以養肝氣。肺盛則用咽以泄之。立秋以後，稍宜和平，將攝。但凡春秋之際，故疾發動之時，切須安養，量其自性將養。秋間不宜吐，并發汗，令人消燄，以致臟腑不安。惟宜針灸下痢，進湯散以助陽氣。又若患積勞五痔消渴等病，不宜吃乾飯炙燂，并自死牛肉、生鱸雞豬、濁酒陳臭、鹹醋粘滑、難消之物，及生菜

瓜果鮮醬之類。若風氣冷病痲痺之人，亦不宜食。若夏月好吃冷物過多，至秋患赤白痢疾、兼瘧疾者，宜以童子小便二升，并大腹棗榔五箇，細剉，同煎，取八合，下生薑汁一合，和收起，臘雪水一鍾，早朝空心，分爲二服，瀉出三兩行。夏月所食冷物，或胸膈有宿水冷脹，悉爲此藥祛逐，不能爲患。此湯名承氣，雖老人亦可服之，不損元氣。況秋痢又當其時，此藥又理脚氣，悉可取効。丈夫瀉後兩三日，以薤白煮粥，加羊腎同煮，空心服之，殊勝補藥。又當清晨睡覺，閉目叩齒二十一下，嚥津，以兩手搓熱，熨眼數多。于秋三月行此，極能明目。又曰：季秋謂之容平，天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋形。收斂神氣，使秋氣平。無外其志，使肺氣清。此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺。冬爲滲泄，奉臟者少。秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲，并穿寒溼內衣。千金方曰：三秋服黃耆等丸一二劑，則百病不生。

肺臟秋旺

肺屬西方金，爲白帝，神形如白虎，象如懸磬，色如縞映紅。居五臟之上，對胸若覆蓋然，故爲華蓋。肺者勃也。言其氣勃鬱也。重三觔三兩，六葉兩耳，總計八葉。肺爲牌子，爲腎母。下有七魄如嬰兒，名尸、狗、伏尸、雀陰、吞賊、非毒、除穢、辟臭，乃七名也。夜臥及平日時，叩齒三十六通，呼肺神及七魄名，以安五臟。鼻爲之官，左爲庚，右爲辛。在氣爲咳，在液爲涕。在形爲皮毛也。上通氣至腦戶，下通氣至脾中。是以諸氣屬肺，故肺爲呼吸之根源，爲傳送之宮殿也。肺之脈出於少商，又爲魄門。久臥傷氣，腎邪

入肺、則多涕。肺生于右、爲喘咳。大腸爲肺之府。大腸與肺合、爲傳瀉行導之府。鼻爲肺之官。肺氣通則鼻知香臭。肺合于皮、其榮毛也。皮枯而毛落者、肺先死也。肺納金、金受氣于寅、生于巳、旺于酉、病于亥、死于午、墓于丑。爲秋日、爲庚辛、爲申酉。其聲商、其色白、其味辛、其臭腥。心邪入肺、則惡腥也。其性義、其情慮。肺之外應五嶽、上通太白之精。于秋之王日、存太白之氣入于肺、以助肺神。肺風者、鼻卽塞也。容色枯者、肺乾也。鼻痒者、肺有蟲也。多恐懼者、魄離于肺也。身體黧黑者、肺氣微也。多怒氣者、肺盛也。不耐寒者、肺勞也。肺勞則多睡。好食辛辣者、肺不足也。腸鳴者、肺氣壅也。肺邪自入者、則好笑。故人之顏色瑩白者、則肺無病也。肺有疾、用咽以抽之、無故而咽、不祥也。秋三月金旺主殺、萬物枯損。欲安其魄而存其形者、當含仁育物、施恩斂容、陰陽分形、萬物收殺、雀臥雞起、斬伐草木以順秋氣、長肺之剛、則邪氣不侵。逆之則五臟乖、而諸病作矣。

相肺臟病法

肺病熱、右頰赤。肺病、色白而毛槁、喘欬氣逆、胸背四肢煩痛、或夢美人交合、或見花旛衣甲、日月雲鶴、貴人相臨。肺虛則氣短不能調息。肺燥則喉乾。肺風則多汗畏風、欬如氣喘、旦暮甚。氣病上逆、急食苦以泄之。又曰宜酸以收之、用辛以補之、苦以瀉之。禁食寒、肺惡寒也。肺有病、不聞香臭、鼻生瘰癧、或生瘡疥、皮膚燥痒、氣盛咳逆、唾吐膿血、宜服排風散。

冬季攝生消息

冬三月天地閉藏、水冰地坼、無擾乎陽。早臥晚起、以待日光。去寒就溫、毋泄皮膚。逆之腎傷。春爲痿厥、奉生者少。斯時伏陽在內、有疾宜吐。心膈多熱、所忌發汗、恐泄陽氣故也。宜服酒浸補藥、或山藥酒一二杯、以迎陽氣。寢臥之時、稍宜虛歇。宜寒極、方加絛衣、以漸加厚、不得一頓便多。惟無寒卽已。不得頻用大火烘炙、尤甚損人。手足應心、不可以火炙手、引火入心、使人煩燥。不可就火烘炙食物。冷藥不治熱極、熱藥不治冷極。水就淨、火就燥耳。飲食之味、宜減酸增苦、以養心氣。冬月腎水味鹹、恐水剋火、心受病耳。故宜養心。宜居處密室、溫煖衣衾。調其飲食、適其寒溫。不可冒觸寒風。老人尤甚。恐寒邪感冒、爲嗽逆麻痺昏眩等疾。冬月陽氣在內、陰氣在外、老人多有上熱下冷之患。不宜沐浴。陽氣內蘊之時、若加湯火所逼、必出大汗、高年骨肉疏薄、易于感動、多生外疾。不可早出、以犯霜威。早起服醇酒一杯、以禦寒。晚服消痰涼膈之藥、以平和心氣。不令熱氣上湧、切忌房事。不可多食炙煇肉麪餛飩之類。

腎臟冬旺

內景經曰、腎屬北方水、爲黑帝、生對臍、附腰脊。重一觔一兩、色如縞映紫。主分水氣、灌注一身、如樹之有根。左曰腎、右名命門。生氣之府、死氣之廬。守之則存、用之則竭。爲肝母、爲肺子。耳爲之官。天之生我、流氣而變、謂之精。精氣往來爲之神。神者腎藏。其情智、左屬壬、右屬癸。在辰爲子亥、在氣爲吹、在液爲唾、在形爲骨。久立傷骨、爲損腎也。應在齒。齒痛者、腎傷也。經於上焦、榮于中焦、衛于下焦。腎

邪自入，則多唾。膀胱爲津液之府，榮其髮也。黃庭經曰：腎部之宮元闕圓。中有童子名上元。主諸臟腑九液源。外應兩耳百液津。其聲羽，其味鹹，其臭腐。心邪入腎，則惡腐。凡丈夫六十，腎氣衰，髮變齒動。七十，形體皆困。九十，腎氣焦枯，骨痿而不能起牀者，腎先死也。腎病則耳聾骨痿。腎合于骨，其榮在髭。腎之外應北岳，上通辰星之精。冬三月存辰星之黑氣，入腎中存之。人之骨疼者，腎虛也。人之齒多齟者，腎衰也。人之齒墮者，腎風也。人之耳痛者，腎氣壅也。人之多欠者，腎邪也。人之腰不伸者，腎乏也。人之色黑者，腎衰也。人之容色紫而有光者，腎無病也。人之骨節鳴者，腎羸也。肺邪入腎，則多呻。腎有疾，當吹以瀉之，吸以補之。其氣智。腎氣沈滯，宜重吹則漸通也。腎虛則夢入暗處，見婦人僧尼、龜鼈、駝馬、旂槍，自身兵甲，或山行，或溪舟。故冬之三月，乾坤氣閉，萬物伏藏。君子戒謹，節嗜欲，正聲色，以待陰陽之定，無兢陰陽，以全其生，合乎太清。

相腎臟病法

腎熱者頤赤。腎有病，色黑而齒槁。腹大體重，喘咳汗出，惡風。腎虛則腰中痛。腎風之狀，頸多汗，惡風，食欲下，膈塞不通，腹滿脹，食寒則泄。在形黑瘦。腎燥，急食辛以潤之。腎病堅，急食鹹以補之。用苦以瀉之。無犯熱食，無著煖衣。腎病，臍下有動氣，按之牢，若痛。若食不消化，體重骨疼，腰胯膀胱冷痛，脚痛或痺，小便餘瀝，疝瘕所纏，宜服腎氣丸。

右四時調攝養生治病大旨，盡乎此矣。他如靈素諸編，皆緒論耳。屠本峻識。

攝生消息論終

薛文清公曰、功夫切要、在夙夜飲食、男女衣服、動靜語默、應事接物之間。於此合天、則道不外是矣。每日不問大事小事、處置得宜、則業廣、修德行義之外、當一聽於天。若計較利達、日夜思慮萬端、而所思慮者、又未必遂、徒自勞擾、祇見其不知命也。

丹陽真人語錄

靈隱子王頤中集

大定癸卯三月間、始拜師於牟平、范明叔庵之南。師曰、汝從何而來。僕對曰、來自東武。仰師之德、不以貨財爲富、恬然自得、坐進斯道、乃聞其風而悅之、願侍巾屨、伏聽一言。師乃忻然曰、傷年少、有學道之心、不可得也。良久曰、饑則喫飯去、飯罷則打睡去。一日師見僕拱手而立、方呵曰、道人只要豁暢、不可存體面。庵不是廨宇、你又不是官長。若却講俗禮、則交接去處。古人云、三山有侶、人情淡、四海無家、道義深、不徒設也。師每垂語曰、學道者、必在自悟。不悟者、昏蒙所致故也。欲發昏蒙、先滌其心、在乎澄湛明了而已。功到而成、不必叩請於他人、是工拙坦然明白矣。

師在東牟道上行、僧道往來者識與不識、必先致拜。從者疑而問之曰、彼此俱昧平生、何用拜之。師曰、道以柔弱謙下爲本、況三教同門異戶耳。孔子言、雖執鞭之士、吾亦爲之。未聞一拜之爲一過。師言、祖師素工文章。了道之後、尤爲敏給。至於藏頭拆字、隱語聯珠、略不構思。常和人詩、有押節字者、衆皆和畢。唯祖師最後和云、三百六十金骨節、衆皆歎服、以爲神仙語。如今誰能繼得。除是磻溪公、頗似步驟。

師言、祖師嘗到登州、時頂笠懸鵝、執一筇、攜一鐵甌、狀貌奇古、乞於市肆。登州人皆不識。夜歸觀書、

七絕於壁。一別終南水竹村。家無兒女亦無孫。數千里外尋知友。引入長生不死門。明旦拂衣東邁。後數日。郡守紇石烈邈詣觀。觀其題詩。欽歎不已。乃依韻和曰。迴首三年別故村。都忘庭竹長兒孫。他時拂袖尋君去。應許安閑一叩門。

師言。薄滋味。所以養氣。去嗔怒。所以養性。處污辱低下。所以養德。守一清淨恬憺。所以養道。名不著於簿籍。心不繫於勢利。此所以脫人之殼。與天爲徒也。

師曰。酒爲亂性之漿。肉是斷命之物。直須不喫爲上。酒肉犯之。猶可恕。若犯於色。則罪不容於誅矣。何故。蓋色者。甚於狼虎。敗人美行。損人善事。亡精滅神。至於殞軀。故爲道人之大孽也。

師曰。昇平快活。莫過於閑。道人若住庵稍倦。結一兩人作伴。掛搭腋袋。拖條拄杖。且歌且游。撞著好山好水。且爲盤桓。不可貪程途。

師謂僕曰。學道人要有終始。不可半道而廢。與他人作笑端。況尙是讀書兒。豈不知凡人立身。須著一般事業。況爲道者。正是男子立身大事。

師嘗書大字一聯與道友曰。速把人我山放倒。急將龍虎穴衝開。僕因問曰。人我山。始知龍虎穴。敢問其方。師笑曰。天機未敢輕分付。細細看賢悟不悟。

師一日呼僕。良久而赴。問那裏去來。僕對曰。午憩睡方足。神情湛然。牀頭有莊子書一冊。因拈而讀之。所以不在此也。師曰。夫道要心契。若復以文字繫縛。何日是了期。所以道。悟徹南華迷更迷。

師在華亭曰、道者何物也。祖炁便是根源、豈不知鼻中出者也。豈不聞廣成子曰、丹竈河車休矻矻。鶴胎龜息自綿綿。師語衆曰、學道專一、則人人可以爲仙。不同世俗之進取、有黜落也。儒則博而寡要。道則簡而易行。但清淨無爲、最上乘法也。

師居環堵中、但設几榻筆硯羊皮而已、曠然無餘物。早晨則一碗粥、午間一鉢麵。過此已往、果茹不經口。一日召僕入、命坐良久。僕問曰、吾師之道、有作爲不。師曰、無也。雖歌詞中每詠龍虎嬰姪、皆寄言爾。是以要道之妙、不過養炁。人但汨沒利名、往往消耗其炁。學道者無他務、在養氣而已。夫心液下降、腎氣上昇、至於脾、元炁氤氲不散、則丹聚矣。若肝與肺、往來之路也。習靜至久、當自知之。苟不養炁、雖挾泰山、超北海、非道也。此言未化前十日所說也。僕與曾劉二三伴在環堵外立。忽出曰、夫道、但清淨無爲、逍遙自在、不染不著。此十二字、若能咬嚼得破、便做個徹底道人。但信老人言之、自當有益。必不誤你諸年少。

師在黃縣西郊馬從仁庵內、唱曰、縱日消萬兩黃金。正好蟲衣淡飯。言去歲過外關、聞人誦此語。喜其有理、故記之。不知何人作。有馬元之曰、此語是順長老輩江集中語也。師言、奇哉是言也。

師言、家風誰是祖。鍾呂自親傳。頌曰、一點靈光晃太虛。丹青妙手莫能模。休將明月閑相比。有闕因緣怎類吾。此語稍露鋒芒矣。

師曰、炁之難御、迅若奔馬。唯靜者爲易必去其外慕。雖觀紛華之在眼前、正如深山窮谷中、方是道。

人心腸。倘不到無心地。莫能制御。是知道者。貴於無心也。

師又云。心定則情忘。體虛則炁連。心死則神活。陽盛則陰消。自然之理。昧者不知。但以爲子孫之計。返以學道者爲無益。何不思之甚也。

師曰。予年四十餘。方遇師入道。所以鬢皤然。腹中別有一紺髮者。何由致之。向往關中十餘年。所養神炁耳。譬如空谷中有呼之者。隨呼而應之。豈別物哉。但其中冲虛故也。吾友不信。誠靜處養之。當自知之。

師言。海蟾公本燕國相。一日悟道。乃絕家累。其詩有拋離火宅。三千口屏棄門兵。百萬家之語。後但乞食自資。逢場作戲。至與娼妓家擔酒攜榼。不以爲恥。後來一等學道者。言我從富貴中來。你比他海蟾公不著。

師曰。清淨之道。人能辨之。則靈覺盡矣。故經云。人能常清淨。天地悉皆歸。言天地者。非外指覆載之天地也。蓋指身中之天地也。人之膈已上爲天。膈已下爲地。若天氣降。地脈通。上下冲和。精炁自固矣。此小任仙所說也。

師曰。守炁妙在乎全精。尤當防於睡眠。方欲寢時。令正念現前。萬慮悉泯。歛身側臥。鼻息綿綿。魂不內蕩。神不外遊。如是則炁精自定矣。

師曰。儒家云。以德報德。以直報怨。昔真人云。以信結友。以恩復讐。可謂至矣。

師在萊州時、有姜禧者、攜呂公傳呈師。師讀到世人惟務名之與利、不知身之有神、逐物不返、喪盡天真、其誰咎矣。師乃掩卷謂禧曰、此語實中理矣。然世無悟者、何道之難行也。

有韓洵、字清甫、慕陶淵明、邵堯夫爲人、號安樂園公。師自關右還東牟、道過濟南、邀師到園中、供以素飯。既畢、洵叩首於師曰、洵自幼歲慕道、今已垂白。幸遇我師、願垂一語、以燭愚蒙。師答曰、夫道以無心爲體、忘言爲用。以柔弱爲本、以清淨爲基。若施於人、必節飲食、絕思慮、靜坐以調息、安寢以養炁。心不馳則性定、形不勞則精全。神不擾則丹結。然後滅情於虛、寧神於極、可謂不出戶庭而妙道得矣。韓謝曰、大道鴻濛、無所扣詰。今聞妙論、得其門而入矣。曹萊二公、本儒生也。墮儒學道、多年莫逆。常從容而問曰、師在關右時、如何辨道。曹萊答曰、師父冬夏披一布襖衣、食粗取足。隆冬雪寒、庵中無火、兼時用冷水、其神炁和暢、全無寒意。如此十年、非腹中有道炁、則不能枝梧矣。

師曰、凡事必當有備、則無患。故爲道者、於少壯之時、防其情欲、早爲之備、則神仙可冀。若素髮垂領、志氣衰憊、始欲學道、譬若大寒而後索衣裘、不亦晚乎。

師曰、三十六道引二十四還丹、此乃入道之漸門、不可便爲大道。若窮於爐竈、取象於龜蛇、乃無事生事、於性上添僞也。此皆誤人之甚矣。故道家留丹經子書、千經萬論、可一言以蔽之曰、清淨。師曰、清淨者、清爲清其心源、淨爲淨其炁海。心源清、則外物不能撓、故情定而神明生焉。炁海淨、則邪欲不能干、故精全而腹實矣。是以澄心如澄水、養炁如養兒。炁秀則神靈、神靈則炁變。乃清淨所

致也。若行有心有爲之功，則有盡之術法也。若行無心無爲之理，乃無盡之清虛也。

師曰：無爲者，不思不慮也。愛欲嗔怒，積害利害，其間雖有爲而常無爲。雖涉事而常無事。何況專一清心淨意，養炁全神，飄遊於逍遙之地，入於無何有之鄉。

師曰：劉高尙，居環堵四十年，別無他事，但虛其心，實其腹，去其華，忘其名，棄其利，清其神，全其氣，丹自結，仙自成。乃有讚之曰：塞其兌，閉其門。昔誦此語，今見斯人，可謂簡且當矣。

師曰：無心者，非同猫狗蠢然無心也。務存心於清淨之域，而無邪心也。故俗人無清淨之心，道人無塵垢之心。非所謂俱無心而與木石猫狗一般也。

師曰：不生滅，見如來。悟了之時，免却再投胎。邱君曰：此乃出陰神。若到天庭，忽有雙華飛，方出陽神。此乃初地也。

師曰：大道人情遠。無爲妙本基。世間無愛物，煩惱不相隨。

師曰：修行人功行未滿，大限到來，聖賢不敢死。若不做修行人，大限到來，免他不得。

師曰：一念勿絕一世休。龔道昇問曰：湛然常寂時，如何。師答曰：將來和湛然都不用。

于清風問曰：修行數年，道眼不明，心地不靈，何也。師曰：別無他事，行道不精爾。

師曰：一切男女，從無始已來，爲有種種恩愛貪欲，不出輪迴世界。一切胎卵濕化種種性相，皆因愛欲而生。性命性因愛而生，命因欲而有。皆因愛欲而起逆順，生嫉妒，從此輪迴綿綿不斷。法言：欲淨

其土當淨其心。若心清淨，輪迴自息。

師性嗜撥粥。午間則啖一鉢。畢，與人談道，訓誘後進不倦。師蓋性慈善君子也。在萊陽時，作長短句有一餐鉢粥罷，須辦十分功之句。學者省此，徒飲食端坐，不以道爲事者，其譴累故可知也。

師言：學道者，不須廣看經書，亂人心思，妨人道業。若河上公注道德經，金陵子注陰符經二者，時看亦不妨。亦不如一切不讀，背廬都地養氣，最爲上策。

師言：學道人行住坐臥，不得少頃心不在道。行則措足於坦途，住則凝情於太虛，坐則勻鼻端之息，睡則抱臍下之珠。久而調息無有間斷，而終日如愚，方是端的工夫。非干造作行持也。

師曰：凡初學道，截自今日已往俗事，不得掛心。若有纖毫未除，則道不固。既往事不思，未來事不念，且據目前爲見在，便是無事人。

師父言：道人不厭貧，貧乃養生之本。飢則餐一鉢粥，睡來鋪一束草，繾繾綣綣，以度朝夕，正是道人活計。故知清淨一事，豪貴人不能得。

師過青社，有邀師齋者。在坐有衲僧數人，其中有一僧騁其博辯，以言詰難，紛紜不止。師徐言答曰：倘除一身外，餘事皆不知。其僧赧然失色，不能措辭。

師曰：凡作道人，須是剛腸，男子切莫狐疑不決。但念性命事大，力行不退，期於必成。若兒女情多，煙霞志少，非所謂學道者也。

師曰、身中之炁不可散。心中之神不可昧。或問曰、何由得炁不散。師曰、身無爲。又曰、何由得神不昧。師曰、心無事。又曰、身心如是、可住庵否。師曰、既處置得下、便好休歇去。

師曰、道人心性、塵俗之事、切莫隨逐。若拖條蓆杖、嘲風詠月、陶冶情性、有何不可。至於巡門求乞、推來搶去、恰是道人日用家風也。

師言、你每初入關時、乞得一頓飯、便喫一頓。今則你每功行少也。揀好處住、揀好食喫。將來成道、則休不了、却索還債去。

師曰、我初到關中、乞化到一酒肆。有一醉者、毀罵之間、後被他贈一拳、便走。拽住又打一拳、只得忍受。汝曹曾遭此魔障否。弟子答曰、無。師父云、好好、遇著勿諍。

師言、祖師道、不得著好衣、不得喫好飯。唱歌打令、只要心頭物物不著。

師言、我嘗在俗中時、秤肉斟酒。今已戒之十數年矣。若食酒肉、亦做神仙、只是較遲了些。若心不懷道、又嗜酒貪羶、徒戔口腹、罪報難逃。終爲下鬼之類也。

師言、祖師引四人、謂邱劉譚馬也。看任風子於好德。祖師云、偷聞之、塞破耳。及乎見了、尙握著珍寶、不敢放動。劉師叔亦嘗言之。

師言、嘗在環裏思閑話、論及新瓜。道衆聞之、明日造瓜包子入環、食了三枚、罰了二日、不得喫飯。師言、祖師嘗使弟子去寧海乞化些小錢米、我要使用。弟子道、教別個弟兄去後、如何。弟子有願、不

還鄉裏。祖師怒打到平旦而止。打之無數。吾有退心。謝他邱師兄勸住。迄今不敢相忘。

師言、在鄉時、祖師令弟子入萊州乞化。到數日、意猶遲疑。夜夢師曰、來日長伸著手做條好漢、上街

展手。初安心障退、故師發此言也。

師曰、回鄉中初上街、祖師合總一頭小角兒、面上以胭粉搽之。私心云、不怕撞著

兒女相識、只怕撞著親家。每思到范明叔宅、欲少歇。見太親先在宅中。自云、這回休羞麼。弟子問許

真君上昇傳云、後一千二百四十年間、當有八百人登仙、如何。師曰、祖師曾言教萬人。王子仙又

說來。

師曰、張闔子有一句甚好。每道話往來、但要照顧潤身之寶。師自笑曰、他開鋪席說話、卻是勸別人。

師曰、百不歇、十勸非。倘自出意、亦是祖師曾說過之話、因而成之也。

師言、大抵人多是自誇俱能已勝、往往不肯恭順於人。

師言、路上拾得驢契、祖師直打到曉、頭面上拳打、有甚數目也。

師言、人尚不信、倘于清風曰是、他有信者。師微哂之。綦大成云、師父如此行止、尚人信清風曰、一個

信者一仙、人緣此不信。

師曰、深藏白雪非爲吝。廣積黃芽不是貪。言畢笑曰、如何、好麼。又曰、夢裏鑄成無影劍、法中去了有

情心。又曰、瑤池殿下青鸞舞。閬苑宮中白鶴飛。師還海上、人家皆嚴持齋戒、投依五會。乃祖師所立。

師童聞馬師在登郡、時會衆百餘人。白師曰、弟子等、各沐浴靜居、及戒斷葷酒、已七日矣。願隨清

會祈福、以消來業。師曰、善。公等清淨七日、尙言有福。馬風門人個個終身清淨、絕嗜欲、斷葷酒、福且多矣。會衆皆禮拜。歎曰、清淨之教、實不可思議。自是三州之人、比屋受教、漸及十方、聞風信嚮、大教重興、自師而始。

師問衆門人曰、一日幾箇時辰。門人對曰、一日六箇時辰。師曰、晝夜總幾箇時辰。門人曰、晝夜總十二箇時辰。師曰、晝夜十二箇時中、天道運行、斡旋造化、還有頃刻停息否。門人對曰、無停息。

師曰、凡學道之人、切須法天之道、斡旋已身中造化。十二時中常清常淨、不起纖毫塵念、則方是修行。日就月將、無有間斷、決做神仙。苟或虧功失行、怎得了達。我觀汝輩、十二時中、不曾有一個時辰專心在道。受了十方施主供養、如何還得一歇合眼、復入輪迴。何時出期。我今叮嚀說與汝等、但自澄心遣欲、萬緣不染、神炁冲和、便是道也。依此修行、不得到、錯了。若因循怠墮、行持不到、非吾罪也。豈不念汝等七祖生前造諸惡孽、冥中受諸罪苦、望子孫成道、救拔得生天。各宜以此爲念、發堅固心、抱道而死、此吾所願也。珍重。門人聞是慈音、皆懽然自得、競加勉勵焉。

師謂衆曰、道無形名、是神炁之祖也。元炁降化、神明自生。煉神合道、乃是修真。其餘名相紛紜、難爲憑準。我今爲汝舉其大綱。夫修此之要、不離神炁。神炁是性命。性命是龍虎。龍虎是鉛汞。鉛汞是水。水火是嬰姤。嬰姤是眞陰眞陽。眞陰眞陽卽是神炁。種種名相、皆不可著。止是神炁二字而已。欲要養炁全神、須當屏盡萬緣、表裏清淨。久久精專、神凝氣冲。三年不漏、下丹結。六年不漏、中丹結。九

年不漏、上丹結。是名三月圓備、九轉功成。骨髓凝化、血脈成真。內完外溢、光影徹明。寂然不動、應感無窮。千變萬化、坐在立亡。三萬六千神靈、踊躍遊行天下、三界同迎。入難之中、千凶萬毒、莫能消亡。至於大劫變化、洪災四衝、神滿太虛、亦無所礙。故天有時而崩、地有時而陷、山有時而摧、海有時而竭。凡有相者、終劫於壞。惟學道者、到神與道合處、則永劫無壞、兼功及九祖、昇上清矣。

丹陽真人語錄終

足之比也如植。手之恭也如翼。其中也敬而外也直。不爲物遷、進退可式。將有立乎聖賢之域。

珍腴之慚。不若藜藿之甘。萬鍾之尸居。不若釜臠之有爲。苟無待於富貴。夫孰得而貧賤之。噫。

有以處己。有以處人。彼受爲義。吾施爲仁。義之不圖。陷人爲利。私惠雖勞。非仁者事。當其可與。萬金與之。義非所宜。毫髮拒之。

仙籍旨訣

道生旨

谷神子裴劍述

鍾陵郡之西山、有洪崖壇焉。壇側有棲真子楊君、知余有道、詣予請述道生之宗旨。余曰：子不聽西昇經云：人徒知天地萬物、而不知生之所由。又曰：吾與天地分一氣而治、自守根本、非效衆人。是知修道之士、若不知生之所由、道之根本、則茫茫然罔測道之來矣。欲求長生、先修所生之本。子能曉耶？楊生曰：未悟。予告曰：欲曉則速具誓戒。楊君再拜具詞曰：某才器瑣微、行能幽晦、將輩血爲滋味、以豔容爲歡娛。罪根既深、神彩益濁。豈三魂之寧謐、被五賊之戰爭、以恍惚而暢懷、極其喜樂。俄悼亡而感物、遇甚悲傷。振蕩命門、壞墮元氣。虛羸漸逼、豈異尸居枯槁欲來、何難骨立。鹽梅銷鑠、寒暑煎熬。既非金石之身、須示風霜之鬢。大患擬作、微軀豈安。實爲彈誓之徒、豈覺幽玄之理。步步就死、兀兀不知。人間或有道高河上、術入壺中。霓服羽衣、一遊而縮其地脈。珠幢玉節、一舉而登其天門。變瓦礫於金丹、改容儀於玉液。造化由己、修行在心。魚縱湍而重波、骨雖枯而再肉。伏以小子螻蟻之命、纖芥之軀。昏濁無知、敗亡有日。忽神鑒其竅、天啓其心。善達玄關、志求道要。慕真仙而汲汲、如飢渴中腸。陋浮世之悠悠、若烟埃滿眼。欲冀希夷之質、長含橐籥之間。擗去塵機、冥搜真朴。推無形於恍惚、見有物而萌芽。至此時則萬象空搖、寸誠不撓。敢匍匐懇請、誓戒深詞。存歸太上之清壇、增

想虛皇之寶座。仙童握節。侍女焚香。既得事之證明。豈將心而猶豫。凝悞冰泮。端倪寶流。荷重德而
傾頂邱山。感深恩而已銘肝膈。若非人妄泄。得士不傳。則觸景罪殃。動足受禍。指陳白日。契約丹誠。
無任驚魂泣血之至。予卽告之曰。子既誠懇如是。予當語子生生所由。人之根本者。男精女血既凝。
有道自然而生。爲水一點。今膀胱之水。是其餘也。水中有氣。鬱鬱然未有所習。欸然感天地純陽真
精之華。入於氣而相依憑。氣遂養之。是謂之神。神之甚微。雖得水氣養之澆溉。懼氣強而見迫。若水
之澆溉。物之甲拆。又不可以浸之。浸之則其甲卽死矣。仍於水中純陽真精之華。生爲二腎也。二者
以應陰陽之數。逐隔水擎。捧其神與氣。乃得與腎神之靈。是謂氣爲母。神爲子。道幹既育。萬物成
體。子母既長。不可同處。須放其子之造化。成其窟宅。然母亦安矣。神又須物引而離其母。乃借水之
兩點氣。如腎之數。神以陽光守而凝之。然又慮水之盛。兼五行不足。無以成物。而假土來剋其水。慮
土剋其水盡。又假木來剋其土。慮木剋其土盡。又假金來剋其木。慮金剋其木盡。又假火來剋其金。
火若剋其金盡。卽內以水救之。是謂轉相生。轉相制成物。是謂人之眼。眼者。與天地合體。五行足矣。
所以眼當中黑。水也。次黃。土也。次青。木也。次白。金也。次赤。火也。其色明也。五色既成。陽神乃寄光於
其上。是謂神光焉。眼之位屬肝者。緣光明如日。日出東方。肝在東方而屬木。故肝藏得而管之。黃庭
經云。肝神龍煙字含明。注云。日出東方。故曰含明。神者。純陽也。勢長飛動。如天之日月而轉動也。其
眼漸上昇。須照燭其外。爲神之樞機。而神則合居其內。而主其中。神專盼其眼。漸漸不覺已離其母。

若眼者、只要引神而離其母後、居外與神相應、不可附其眼、則依前不成造化矣。其氣母雖離其子、終須養其子成長安穩。若中途而廢、則彼此不能安矣。即須假木來生火、是爲心焉。使心而盛其神、心之內空方寸、乃受神而居。其神曰靈也。故謂心爲靈臺。神是陽也、心爲火焉。故神得而居其內。蓋水流湮、火就燥之義。道書曰、心爲神之都是也。所以心靈於諸藏者、緣神之故、非心獨能靈焉。若無神之在內、則與諸藏何異。但緣心屬陽之故、勢多飛動、因茲便乃不得停爾。目但確然而定其神、則心亦不動矣。蓋須修道習熟、不然者、大難不搖動其心耳。其次肝、肺、脾、六府、五體、九竅、毛髮之類、皆神得而造化焉。蓋取眼之規則耳。即眼爲五藏之苗也。如此三九二百七十日、則應陽之數極、人之體備具矣。然神自離其母後、更不復到本來凝結之處。蓋人漸被五味沈之而不清冷、神雖同用、氣雖同行、終不解却相養、却相成。但相反爾。今以子母相離本者、蓋緣未有窠宅、諸體尙闕、所以事須相離、而各造化。及其彼此安穩、更不相弔省、豈有子母得爲順序哉。今言心爲氣馬、但意到則氣到、今人或偶使氣到諸處、則不解到根本從來相合處耳。修道之士、不可不留意焉。脾去腎近者、若眼中黑與赤遠矣、足可明之。其神雖都於心、亦寄位於精中、養其體、潤其性、保其骨髓、使其堅強人之壽考、神亦得久安於人體中矣。凡人臨危險而毛髮寒豎者、是神恐傷其窠宅爾。若人之暴橫而死、者、元氣猶強而未弱、還元返本不得、或爲厲鬼而憑陵於人、蓋元神不病、器用不銷耗使其然也。則春秋云、匹夫匹婦、強死魂魄、憑依於人、是焉。於強死中、其神或漸耗未盡、却被惡盛將去爲人、則分

明記得前生事也。則鮑靚記并羊祜識環之類。大約記得前生事者也。童子暴橫而死。精氣未散。使其然爾。所言精者。積津氣而成。若動搖而出。則神不安。爲滑而決泄。減耗神之用也。精之既竭。神亦耗盡。微微然漸與初來相類。然心氣既壯。水氣又盛。人體堅強。五味薄饒。則氣與神不相當。既而無戀。求住不得。歛然而去。歸空。却成舊時真精之英華。附之於天。所言泄性不滅是也。則禮記云。骨肉化爲土。魂氣歸於天。元神如主。千神如臣。元神既去。千神無主。國之空耳。所以謂心爲帝王。水氣既無。陽氣管攝。亦便散也。二物既去。則人體傾去。謂死卽無所知也。舉世人皆爲好道修道。不知道是何物而修耶。凡人好酒。必知是麴米所作。凡人好色。必知是西施洛浦。凡人好財。必知是金玉寶貨耳。且押韻從東字起首。至於法字數萬。皆著切脚。人盡能辨認之。惟至道一字。則懵然不會。或云虛無自然。修心行善。竟不能知其旨也。既不知之。則向何門而修哉。殊不知道水也。在人身曰氣也。所以云道生一。蓋水藏也。一陰一陽謂之道。蓋水火也。一陽既去。一陰亦散。是不成道也。人須死矣。夫天地生於道。蓋浮世界爾。是謂道去則人死。水乾則魚終。所以陰氣爲母者。是內陰之根本。非外陰邪之氣也。所說陽神者。是純陽之精英。是元神也。非五藏諸體之神也。元神能生其三魂七魄。及諸體之神爾。黃庭經云。腎神玄冥字育嬰。注曰。腎精爲子。故曰育嬰。二腎之中。男爲精門。女爲子宮。精門既開。腎氣亦泄。不獨內陽而散。內陰亦竭。所以腎爲陰之都。心爲陽之都。凡生化先從陰而八陽。是萬物從溼而生也。蓋精亦從腎中而出。其子亦從腎中而成。是不離腎藏耳。大約心之元神。俱借

其體而共治之、三魂亦助成爾。但專爲害者、乃七魄三尸、向外陰邪之氣而賊身、往往神氣多不敵、則人死矣。人死、則三尸七魄暢焉。夫元神、君也。尸魄之類、亦臣耳。若狡靈之臣、亂其國而迫其君也。若修養其氣、壯其神、則七魄三尸、終不能勝、壽自長生耳。夫不疾暴死者、蓋脈偶然蹶逆、不到一藏。其藏既弱、遂爲五行遞相剋、至於火盡、陽脈絕、則神去、人自死矣。蓋脈蹶逆不行而阻之、亦中有傷敗使其然也。昔扁鵲治虢太子病云、所謂尸蹶也。以陽脈下墜、陰脈上爭、會閉氣而不達、上有絕陽之脈、下有破陰之經、絕陽之氣、色氣管於脈、故形濁如死狀。夫陽入支蘭藏、蹶者生。陰入支蘭藏、蹶者死。此數事者、皆五藏之中、時時暴作者也。良工取之、拙者疑殆、信有之矣。於戲、日營萬象、心虛異端、神被牽驅、身無管攝、則室家無主、國邑傾頽、固其宜矣。主人不修舍宇而外經營、則舍宇日有危壞矣。夫人若知神之所主、子母運行、則修身了達之門可見矣。若無所主、但任呼吸喉中、主通理藏腑、消化穀氣而已。終不能還陰返陽、填補血腦。又衆人之呼吸、與眞人之呼吸殊矣。南華眞經云、衆人之息以喉、眞人之息以踵。注云、從根本中來。又云、其息深深。此其義也。豈容易哉。若但信其自呼吸、未有得道哉。夫一呼一吸、不得神宰、則不全其呼吸耳。眞人曰、若神能御氣、則鼻不失息、斯言至矣。又能咽其津、以意送之至氣海中、則直灌其靈根矣。吁、今之人、不會神與體彼此是非耶。人能算盡萬物、而不能算其神與體、何惑而相成、但記三歲之後事、而三歲已前、昧無所知也。若到算歸其靈處、卽自見神與體元氣配合之根由、則了然無二物。知神與眞氣同體假名、則一存一想、歸其眞

矣。此所謂深根固蒂。夫復氣者。復於本生之處。如周易復卦三云。一陽生五陰之下。若還丹之義。非伏與服也。其義明矣。天爲受氣之始。氣是有形之根。氣不得形。無因而立。形不得氣。無因而成。二物相資。乃能混合。聖人知外用之無益。所以還元返本。握固胎息。洞明於內。調理於中。取合元和大朴。不死之福庭。夫神和則可以照徹於五藏。氣和則可以使用於四肢。道經云。三月內視。注一心。守一神。則神光化生。纏綿五藏。凡人勞神役役。無一息駐於形中。而希長生。不亦遠乎。若能胎息道成。精氣有主。則使男子莖中無壅精。婦人臍下不結嬰。萬化之用。莫先乎氣。至人之用。莫妙乎神。虛無之中。有物謂之神。窈冥之中。有精謂之氣。吁。其神與氣。來既恍惚。去無朕兆。其來也則難。其去也甚易。是以聖人悲痛而惜之。於戲。世人何容易而驅其氣也。不知形者。不可與言氣。不知氣者。不可與言神。知神者。則資道矣。易曰。精氣爲物。游魂爲變。變易不節。人不長生。所以王母有金璫玉佩之道。軒轅行內視返本之術。不可不信之。吁。萬物有終。而天地長久。人民有死。真人長生。乃俱陰陽交感之氣矣。人能守其陰陽。陰陽亦能守人矣。天地不死。而人自死。化腐於其間哉。夫崩牆毀堞。土能填之。老木衰果。以枝接之。破車漏船。木能補之。折鼎穿釜。鐵能固之。人遇衰老。返神活之。皆上仙成敗之言。不可不知也。夫陽丹可以上昇。陰丹可以輕舉。陽丹卽大還之丹。陰丹卽是內修返本之理。黃帝問道於廣成子。廣成子曰。無勞爾形。無搖爾精。少思寡欲。可得長生。夫道之最要。以精爲根。以氣爲蒂。經云。飢養靈柯不復枯。夫含真之道。禦養之術。訣之在口。不傳之於牋翰也。但能寂然不動。感

而遂通泯滅萬慮，久久習熟，用晦而明，必得道矣。

養生辨疑訣

棲真子施肩五述

一炁無方，與時消息，萬物生死，共氣盛衰，處自然之間，而皆不知所以然而然。其所稟習，在覆載之下，有形者先須知其本，知其本，則末無不通。修道者先須正其源，正其源，則流無不應。若棄其本而外求，背其源而邪究，雖鑽盡百家，學窮諸子，徒廣虛論之功，終無攝養之效。得者觀之，實爲自悟耳。今歷觀世間，好道之流，不可勝數。雖知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣。雖知虛無以爲理，全不知虛無之中而無不爲矣。若不知虛無恬淡妙用之理，徒委志於寂默之間，妄作於形神之外，是謂無益之用，非攝生之鴻漸也。且神由形住，形以神留。神苟外遷，形亦難保。抑又服餌草木金石以固其形，而不知草木金石之性，不究四時順逆之儀，久而服之，反傷和氣，遠不出中年之內，疾害俱生，使夫輕薄之流，皆謂繁風捕影，不可得也。翻以學者爲不肖，以真隱爲詭道，不亦傷哉。或人以此事而譏予曰：吾聞學道可致長生，吾自童年至於暮齒，見學道之人，已千數矣。服氣絕粒者，驅役考召者，清淨無欲者，修仙鍊行者，如斯之流，未有聞其不死者也。身歿幽壤之下，徒以尸解爲名。推此而論之，蓋得者猶靈骨耳，非可學而得之。余聞斯言，不覺心愍然於內，神恍惚於外，沈吟之間，乃太息而應之曰：觀子向來所說，實亦鄙之甚矣。迷之尤矣。今世人學凡間之事，猶有成與不成。豈況妙本玄深，昏昏默默，胡可造次而得之。且大道無親，感之卽應。苟云靈骨，無乃疏乎。然夫服氣絕粒

者道家之所尚。人苟得之，皆有不食輕舉之效，便自言腸胃無滓，立致雲霓。形體獲輕，坐希鸞鶴。採仙者復以毛女爲憑，呼吸者又引靈龜作證。曾不知真炁暗滅，胎精內枯，猶執滯理於松筠，守迷端於翰墨，良可嗟矣。寧不怪乎？至於驅役考召之流，蓋是道中之法事，研討至精，窮其真誥，誠爲身外之虛名妄矣。且元和之氣，非時長而有之，未有此形，天地之間，已有之矣。經曰：「先天地而生，卽元氣矣。」此身有者，父母交合，施其元氣。元氣者，眞精矣。何以明之？精留於身，則身生；精施於人，則生人。移此精氣，結彼元氣，彼旣成於形，此則受損耳。內景經云：「長生至慎房中急。」此在乎妙用之道。元氣結之爲精矣。身中之精，元氣之本，能使氣一泝精移之上，元下元之中，又採新氣，旬日還爲精矣。如彼釜熟其物，則出之更添新者，迴還無窮，天地不足爲久壽矣。上元充滿，百節自實，老者反丁，丁者反嬰。斯得上元下元，我能經絡連度，寬猛是則，審修我宮，神仙必得。不修我宮，死之必尅。人在氣，如魚在水，沈浮東西，莫不由己。修鍊經時，百節盡暢，吳若陽春，久乃自知。若有不通及疾病之處，注意中元，發火以焚之，乃自通，通則愈矣。心爲絳宮，絳宮者赤色，猶火也。存心炎火，亘乎一身，非特爲氣道流通，抑亦銷其邪也。凡欲行氣之前，但焚之一度。經曰：「廣成子積火焚五毒。」五毒，五味矣。五穀五味不焚之，必能壅遏氣道。焚之或久，令人煩熱。存之纔通，卽須行氣。行氣之法，但泯思慮，任神慮，微微元氣自然遍體。夫氣者，百節毛孔皆自有之。能以意行之，是賢臣化百姓矣。何以明炁之在身？但以一丈之竹，通其節，以扇一頭，口向中吹之，氣忽然達於筒中，自有元氣相撐而出。人身中亦猶此筒。

思慮既絕，元氣遍身，遍身之後，兀然而定。其取定之術，具載下元篇中，審而行之，萬不失一矣。

下元歌

契真之道，飄飄易動，不動中如有寄。那知有無可超忽，去住玄機此其義。

此篇調下元之訣，契真之要，甚不難。人自強難，飄飄猶閑暇矣。能閑暇其身，澄心絕想，三元俱通，仙則近矣。動不動者，玄珠矣。謂存下元之中，作一珠，可彈丸許大，熠熠然如動，又不動。動中寄者，注意於下丹田之中，有炁海，使炁細細於海繞珠四合，炁人足，動中寄有其珍珠矣。中元注下元之珠，元炁乃定。定則外炁不入，內氣不出，兀然與天地同和，命無涯矣。天地自傾，我長自然矣。黃帝於赤水求玄珠，赤水則赤血也。如玄珠在於氣中，求此珠，珠得必生。故使象罔，則無思無慮，冥然之後，乃自得此珠矣。欲知超忽飛昇之道，初在去機機去身存，機住身死。無機胸中純白自處得失之要。此其義也。

仙籍旨訣終

後序

沖和子云、余少學道、長乃尤益。天下名山、靡不尋覽。躋危蹻險、敢憚乎勞。意有殊觀、不遠千里。乙未歲、步青城之燕谷、幽邃百里、松蘿上蔽於天。偶逐樵人、步入石窟、窟內有真人、云姓李氏、不知何許人也。垂髮過腰、安容冰雪、余再拜之、怡怡如矣。良久、問從何而來、余因述誠素、願處機履之傍、天幸見錄。俄經四十三載、忽授三元之術、如訣修之、俾晝作夜。一紀之後、往往自飛、玄之又玄、難於數載。受之者、可三十一年傳。傳非其人、災罰可見。行此道者、五辛陳臭、並宜損之。損之在漸、不宜頓矣。一年之後、氣道充實、自不食矣。其大要在乎泯機、機絕則烝不召而至、不謀而成。躬自行之、一一神效。今爲注解、庶無後迷。高尚之徒、幸祕斯訣矣。

度量如海涵春育。應接如行雲流水。操存如青天白日。
威儀如鳳文麟趾。言論如敲金戛石。持身如冰清玉潔。
襟抱如潯月光風。節概如泰山喬嶽。

坐忘論

并序凡七篇

司馬承禎撰

夫人之所貴者生也。生之所貴者道也。人之有道。如魚之有水。涸轍之魚。猶希升水。羽喪之俗。無心造道。惡生死之苦。愛生死之業。重道德之名。輕道德之行。喜色味爲得志。鄙恬素爲窮辱。竭難得之貨。市來生之福。縱易染之情。喪今生之道。自云智巧。如夢如迷。生來死去。循環萬劫。審惟倒置。何甚如之。故妙真經云。人常失道。非道失人。人常去生。非生去道。故養生者慎勿失道。爲道者慎勿失生。使道與生相守。生與道相保。二者不相離。然後乃長久。言長久者。得道之質也。經云。生者天之大德也。地之大樂也。人之大福也。道人致之。非命祿也。又西昇經云。我命在我。不屬於天。由此言之。修短在己。得非天與。失非人奪。捫心苦晚。時不少留。所恨朝菌之年。已過知命。歸道之嬰。猶未精通。爲惜寸陰。速如景燭。勉尋經旨。事簡理直。其事易行。與心病相應者。約著安心坐忘之法。畧成七條。修道階次。兼其樞翼。以編敘之。

信敬

夫信者道之根。敬者德之蒂。根深則道可長。蒂固則德可茂。然則璧耀連城之彩。卞和致別。言開保國之效。伍子從誅。斯乃形器著而心緒迷。理事萌而情思忽。況至道超於色味。真性隔於可欲。而能

聞希微以懸信、聽罔象而不惑者哉。如人有聞坐忘之法、信是修道之要、敬仰尊重、決定無疑者、加之勤行、得道必矣。故莊周云、墮肢體、黜聰明、離形去智、同於大通、是謂坐忘。夫坐忘者、何所不忘哉。內不覺其一身、外不知乎宇宙、與道冥一、萬慮皆遣。故莊子云同於大通。此則言淺而意深。惑者聞而不信、懷寶求寶、其如之何。故經云、信不足、有不信。謂信道之心不足者、乃有不信之禍及之。何道之可望乎。

斷緣

斷緣者、謂斷有爲俗事之緣也。棄事則形不勞、無爲則心自安。恬簡日就、塵累日薄、跡彌遠俗。心彌近道。至神至聖、孰不由此乎。故經云、塞其兌、閉其門、終身不勤。或顯德露能、來人保己。或遺問慶弔、以事往還。或假修隱逸、情希昇進。或酒食邀致、以望後恩。斯乃巧蘊機心、以干時利。既非順道、深妨正業。凡此之類、皆應絕之。故經云、開其兌、濟其事、終身不救。我但不唱、彼自不和。彼雖有唱、我不和之。舊緣漸斷、新緣莫結。醴交勢合、自致日疏。無事安閑、方可修道。故莊子云、不將不迎、爲無交俗之情故也。又云、無爲名尸、無爲謀府。無爲事任、無爲知主。若事有不可廢者、不得已而行之、勿遂生愛繫心爲業。

收心

夫心者、一身之主、百神之師。靜則生慧、動則成昏。欣迷幻境之中、惟言寔是。甘宴有爲之內、誰悟虛

非。心識顛癡，良由所託之地。且卜鄰而居，猶從改操。擇交而友，尙能致益。況身離生死之境，心居至道之中，安不捨彼乎？能不得此乎？所以學道之初，要須安坐。收心離境，住無所有，不著一物。自入虛無，心乃合道。故經云：至道之中，寂無所有。神用無方，心體亦然。源其心體，以道爲本。但爲心神被染，蒙蔽漸深，流浪日久，遂與道隔。今若能淨除心垢，開釋神本，名曰修道。無復流浪，與道冥合，安在道中？名曰歸根。守根不離，名曰靜定。靜定日久，病消命復。復而又續，自得知常。知則無所不明。常則永無變滅。出離生死，實由於此。是故法道安心，貴無所著。故經云：夫物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常。知常曰明。若執心住空，還是有所，非謂無所。凡住有所，則自令人心勞氣發。既不合理，又反成疾。但心不著物，又得不動，此是真定正基。用此爲定，心氣調和，久益輕爽。以此爲驗，則邪正可知。若心起皆滅，不簡是非，永斷知覺，入於盲定。若任心所起，一無收制，則與凡人元來不別。若唯斷善惡，心無指歸，肆意浮游，待自定者，徒自誤耳。若遍行諸事，言心無染者，於言甚美，於行甚非。眞學之流，特宜戒此。今則息亂而不滅照，守靜而不著空。行之有常，自得眞見。如有時事，或法有要疑者，且任思量，令事得濟，所疑復悟。此亦生慧正根。事訖則止，實莫多思。多思則以知害恬，爲子傷本。雖騁一時之俊，終虧萬代之業。若煩邪亂想，隨覺則除。若聞毀譽之名，善惡等事，皆卽撥去。莫將心受。若心受之，卽心滿。心滿則道無所居。所有聞見，如不聞見，則是非美惡，不入於心。心不受外，名曰虛心。心不逐外，名曰安心。心安而虛，則道自來止。故經云：人能虛心無爲，非欲於道，道自歸之。內

心既無所著、外行亦無所爲。非淨非穢、故毀譽無從生。非智非愚、故利害無由至。實則順中爲常權、可與時消息、苟免諸累、是其智也。若非時非事、役思強爲者、自云不著、終非真覺、何邪。心法如眼也、纖毫入眼、眼則不安。小事關心、心必動亂。既有動病、難入定門。是故修道之要、急在除病。病若不除、終不得定。又如良田、荆棘未誅、雖下種子、嘉苗不成。愛見思慮、是心荆棘。若不除、定慧不生。或身居富貴、或學備經史、言則慈儉、行乃貪殘、辨足以飾非、勢足以威物、得則名己、過必尤人。此病最深、雖學無益。所以然者、爲自是故。然此心由來依境、未慣獨立。乍無所託、難以自安。縱得暫安、還復散亂。隨起隨制、務令不動。久久調熟、自得安閑。無間晝夜、行止坐臥、及應事之時、常須作意安之。若心得定、但須安養、莫有惱觸。少得定分、則堪自樂。漸漸馴狎、唯覺清遠。平生所重、已嫌弊漏。況因定生慧、深達真假乎。牛馬家畜也。放縱不收、猶自生鯁、不受駕御。鷹鷂野鳥也。被人繫絆、終日在手、自然調熟。況心之放逸、縱任不收、唯益蟲疎、何能觀妙。故經云、雖有拱壁、以先駟馬、不如坐進此道。夫法之妙者、其在能行、不在能言。行之則此言爲當、不行則此言爲妄。又時人所學、貴難賤易。若深論法、惟廣說虛無、思慮所不達、行用所無階者、則嘆不可思議而下風盡禮。如其信言不美、指事陳情、聞則心解、言則可行者、此實不可思議而人不信。故經云、吾言甚易知、甚易行。天下莫能知、莫能行。夫唯不知、是以不吾知也。或有言火不熱、燈不照闇、稱爲妙義。夫火以熱爲用、燈以照爲功。今則盛言火不熱、未嘗一時廢火。空言燈不照闇、必須終夜然燈。言行相違、理實無取。此只破相之言、而人反

以爲深元之妙。雖則惠子之宏辯、莊生以爲不堪。膚受之流、誰能科簡。至學之士、庶不留心。或曰、夫爲大道者、在物而心不染。處動而神不亂。無事而不爲。無時而不寂。今猶避事而取靜。雖動而之定。勞於控制。乃有動靜二心。滯於住守。是成取捨兩病。不覺其所執。仍自謂道之階要。何其謬耶。述曰、總物而稱大道物之。謂道在物而不染。處事而不亂。眞爲大矣。實爲妙矣。然則吾子之鑒。有所未明。何則。徒見貝錦之輝煥。未曉始抽於素絲。纔聞鳴鶴之冲天。詎識先資於穀食。蔽日之榦。起於毫末。神凝之聖。積習而成。今徒學語其聖德。而不知聖之所以德。可謂見卵而求時夜。見彈而求鴟炙。何其造次哉。故經云、玄德深矣。遠矣。與物反矣。然後乃至大順。

簡事

夫人之生也。必營於事物。事物稱萬。不獨委於一人。巢林一枝。鳥見遺於叢葦。飲河滿腹。獸不悵於洪波。外求諸物。內明諸己。知生之有分。不務分之所無。識事之有常。不任非常之事。事非常則傷於智力。務過分則敝於形神。身且不安。何情及道。是以修道之人。要須斷簡事物。知其閑要。較量輕重。識其去取。非要非重。皆應絕之。猶人食有酒肉。衣有羅綺。身有名位。財有金玉。此並情欲之餘好。非益生之良藥。衆皆徇之。自致亡敗。靜而思之。何迷之甚。故莊子云、達生之情者。不務生之所無以爲。生之所無以爲者。分之外物也。蔬食敝衣。足延性命。豈待酒食羅綺。然後爲生哉。是故於生無要用者。並須去之。於生雖用有餘者。亦須捨之。財有害氣。積則傷人。雖少猶累。而況多乎。今以隨侯之珠。彈千仞之雀。人

猶笑之。況棄道德、忽性命、而從非要以自促伐者乎。夫以名位比於道德、則名位假而賤、道德真而貴。能知貴賤、應須去取。不以名害身、不以位易道。故莊子云、行名失己、非士也。西昇經云、抱元守一、至度神仙。子未能守、但坐榮官。若不簡擇、觸事皆爲、則身勞智昏、修道事闕。若處事安閑、在物無累者、自屬證成之人。若實未成而言無累者、誠自誑耳。

真觀

夫觀者、智士之先鑒、能人之善察。究儻來之禍福、詳動靜之吉凶。得見機前、因之造適。深祈衛定、功務全生。自始之末、行無遺累。理不違此、故謂之真觀。然則一餐一寢、居爲損益之源。一言一行、堪成禍福之本。雖則巧持其末、不如拙戒其本。觀本知末、又非躁競之情。是故收心簡事、日損有爲。體靜心閑、方能觀見真理。故經云、常無欲以觀其妙。然於修道之身、必資衣食。事有不可廢、物有不可棄者、當須虛襟而受之、明目而當之、勿以爲妨。心生煩躁。若見事爲事而煩躁者、心病已動。何名安心。夫人事衣食者、我之船舫。我欲渡海、事資船舫。渡海若訖、理自不留。何因未渡先欲廢船。衣食虛幻、實不足營。爲欲出離虛幻、故求衣食。雖有營求之事、莫生得失之心。則有事無事、心常安泰。與物同求而不同貪。與物同得而不同積。不貪故無憂、不積故無失。跡每同人、心常異俗。此實行之宗要、可力爲之。前雖斷簡、病有難除者、且依法觀之。若色病重者、當觀染色、都由想耳。想若不生、終無色事。若知色想外空、色心內妄。妄心空想、誰爲色主。經云、色者全是想耳。想悉是空、何有色耶。又思祿妍

美色、甚於狐魅。狐魅惑人、令人厭患。身雖致死、不入惡道。爲厭患故、永離邪淫。妖魅惑人、令人愛著、乃至身死、留戀彌深。爲邪念故、死墮地獄、永失人道。福路長乖。故經云、今世發心爲夫妻、死後不得俱生人道。所以者何。爲邪念故。又觀色若定是美、何故魚見深入。鳥見高飛。仙人以爲穢濁。賢士喻之刀斧。一生之命。七日不食。便至於死。百年無色。難免夭傷。故知色者、非身心之切要。適爲性命之讎賊。何乃繫戀。自取銷毀。若見他人爲惡、心生嫌惡者。猶如見人自殺已身、引項承取他刃、以自害命。他自爲惡、不遣代當。何故引取他惡、以爲己病。又見爲惡者若可嫌。見爲善者亦須惡。夫何故。同障道故。若苦貧者、則審觀之。誰與我貧。天地平等。覆載無私。我今貧苦、非天地也。父母生子、欲令富貴。我今貧賤、非由父母。人及鬼神、自救無暇。何能有力將貧與我。進退尋察、無所從來。乃知我業也。乃知天命也。業由我造。命由天賦。業命之有、猶影響之逐形聲。既不可逃、又不可怨。唯有智者、因而善之。樂天知命、不覺貧之可苦。故莊子云、業入而不可舍。爲自業故。貧病來入、不可舍止。經云、天地不能改其操。陰陽不能迴其業。由此言之、故知真命非假物也。有何怨焉。又如勇士逢賊、無所畏懼。揮劍當前、羣寇皆潰。功勳一立、榮祿終身。今有貧病惱害我者、則寇賊也。我有正心、則勇士也。用智觀察、則揮劍也。惱累消除、則戰勝也。湛然常樂、則榮祿也。凡有苦事來迫、我心不作此觀而生憂惱者、如人逢賊、不立功勳、棄甲背軍、以受逃亡之罪。去樂就苦、何可慰焉。若病者、當觀此病由有我身。我若無身、患無所託。故經云、及吾無身、吾有何患。次觀於心、亦無真宰。內外求覓、無能受者。所有計

念從妄心生。若枯體灰心。則萬病俱泯。若惡死者。應念我身是神之舍。身今老病。氣力衰微。如屋朽壞。不堪居止。自須捨離。別處求安。身死神逝。亦復如是。若戀生惡死。拒違變化。則神識錯亂。自失正業。以此託生受氣之際。不感清秀。多逢濁辱。蓋下愚貪鄙。實此之由。是故當生不悅。順死無惡者。一爲生死理齊。二爲後身成業。若貪愛萬境。一愛一病。一肢有疾。猶令舉體不安。而況一心萬疾。身欲長生。豈可得乎。凡有愛惡。皆是妄生。積妄不除。何以見道。是故心捨諸欲。住無所有。除情正信。然後返觀。舊所癡愛。自生厭薄。若以合境之心觀境。終身不覺有惡。如將離境之心觀境。方能了見是非。譬如醒人能知醉者爲惡。如其自醉。不覺他非。故經云。吾本棄俗。厭離人間。又云。耳目聲色。爲予留愆。鼻口所喜。香味是怨。老君厭世棄俗。猶見香味爲怨。嗜慾之流。焉知鮑肆爲臭哉。

泰定

夫定者。盡俗之極地。致道之初基。習靜之成功。持安之畢事。形如槁木。心若死灰。無感無求。寂泊之至。無心於定。而無所不定。故曰泰定。莊子云。宇泰定者。發乎天光。宇則心也。天光則慧也。心爲道之器宇。虛靜至極。則道居而慧生。慧出本性。非適今有。故曰天光。但以貪愛濁亂。遂至昏迷。澡雪柔挺。復歸純靜本真。神識稍稍自明。非謂今時別生他慧。慧既生已。寶而懷之。勿謂多知。以傷於定。非生慧之難。慧而不用爲難。自古忘形者衆。忘名者寡。慧而不用。是忘名者也。天下希及之。是故爲難。貴能不驕。富能不奢。爲無俗過。故得長守富貴。定而不動。慧而不用。德而不恃。爲無道過。故得深證常。

道故莊子云。知道易。勿言難。知而不言。所以之天。知而言之。所以之人。古之人。天而不人。慧能知道。非得道也。人知得慧之利。未知得道之益。因慧以明至理。從辯以感物情。與心徇事。觸類而長。自云處動而心常寂。焉知寂者寂以待物乎。此行此言。俱非泰定。智雖出衆。彌不近道。本期逐鹿。獲兔而歸。所得蓋微。良由局小。故莊子云。古之修道者。以恬養智。智生而無以知爲也。謂之以智養恬。智與恬交相養。而和理出其性。恬智則定。慧也和理則道德也。有智不用。以安其恬。養而久之。自成道德。然論此定。因爲而得成。或因觀利而見害。懼禍而息心。或因損捨滌除。積習心熟。同歸於定。咸若自然。疾雷破山而不驚。白刃交前而無懼。視名利如過隙。知生死若潰癰。故知用志不分。乃凝神也。心之虛妙。不可思也。夫心之爲物。卽體非有。隨用非無。不馳而速。不召而至。怒則元石飲羽。怨則朱夏殞霜。縱惡則九幽匪遙。積善則三清何遠。忽來忽往。動寂不能名。時可時否。著龜莫能測。其爲調御。豈鹿馬比其難乎。太上老君。運常善以救人。昇靈臺而演妙。略二乘之因果。廣萬有之自然。漸之以日損。頓之以不學。喻則張弓擊戶。法則挫銳解紛。修之有塗。習以成性。黜聰墮體。嗒焉坐忘。不動於寂。幾微入照。履殊方者。了義無日。由斯道者。觀妙可期。力少功多。要矣妙矣。

得道

夫道者。神異之物。靈而有性。虛而無象。隨迎莫測。影響莫求。不知所以。不然而然之。通生無匱。謂之道。至聖得之於古。妙法傳之於今。循名究理。全然有實。上士純信。克己勤行。空心谷神。唯道來集。道

有至力。染易形神。形隨道通。與神爲一。形神合一。謂之神人。神性虛融。體無變滅。形與之同。故無生死。隱則形同於神。顯則神同於形。所以蹈水火而無害。對日月而無影。存亡在己。出入無間。身爲淨質。猶至虛妙。況其靈智益深益遠乎。故靈寶經云。身神共一。則爲真身。又西昇經云。形神合同。故能長久。然虛心之道。力有深淺。深則兼被於形。淺則唯及其心。被形者。則神人也。及心者。但得慧覺而已。身不免謝。何則。慧是心用。用多則體勞。初得小慧。悅而多辯。神氣散洩。無靈潤身。生致早終。道故難備。經云。屍解。此之謂也。是故大人含光藏暉。以期全備。凝神寶氣。學道無心。神與道合。謂之得道。故經云。同於道者。道亦得之。又云。古之所以貴此道者。何不日求以得。有罪以免耶。山有玉。草木因之不彫。人懷道。形體得之永固。資薰日久。變質同神。煉神入微。與道冥一。散一身爲萬法。混萬法爲一身。智照無邊。形超有際。總空色以爲用。合造化以爲功。眞應無方。信惟道德。故西昇經云。與天同心而無知。與道同身而無體。然後大道盛矣。而言盛者。謂證得其極。又云。神不出身。與道同久。且身與道同。則無時而不存。心與道同。則無法而不通耳。則道耳。無聲而不聞。眼則道眼。無色而不見。六根洞達。良由於此。至論玄教。爲利深廣。循文究理。嘗試言之。夫上清隱祕。精修在感。假神丹以鍊質。智識爲之洞忘。道德開宗。勤信唯一。蘊虛心以滌累。形骸得之絕影。方便善巧。俱會道源。心體相資。理喻車室。從外因內。異軌同歸。該通奧蹟。議默無違。二者之妙。故非孔釋之所能鄰。其餘不知。蓋是常耳。

廣成子解

宋蘇軾纂

軾字子瞻、眉山人。宋嘉祐二年乙科，復對制策，入三等。累除中書舍人、翰林學士、禮部尚書。紹聖初、安置惠州、徙昌化。建中靖國元年、卒於常州。累贈太師、謚文忠。有東坡前後集、和陶集、應詔集。

黃帝立爲天子，十九年，令行天下。聞廣成子在於空同之上，故往見之。曰：我聞吾子達於至道，敢問至道之精。吾欲取天地之精，以佐五穀，以養民人。吾又欲官陰陽以遂羣生，爲之奈何。道固有是也。然自是爲之，則殆不成。廣成子曰：而所欲問者，物之質也。而所欲官者，物之殘也。得道者不問。問道者未得也。得道者無物無我。未得者固將先我而後物。夫苟得道，則我有餘而物自定，豈固先之耶。今乃捨己而問物，惡其不情也。故曰而所欲問者，物之質也。而所欲官者，物之殘也。言其情在於欲已長生，而外託於養民人，遂羣生也。夫長生不死，豈非物之實。而所謂養民人，遂羣生者，豈非道之餘乎。自而治天下，雲

氣不待族而雨，草木不待黃而落。日月之光，益以荒矣。

天作時雨，山川出雲。雲行

雨施，而山川不以爲勢者，以其不得已而後雨，非雨之也。春夏發生，秋冬黃落，而草木不以爲病者，以其不得已而後落，非落之也。今雲不待族而雨，草木不待黃而落，雖天地之精，不能供此有心之耗。故荒亡之符，先見於日月。以一身占之，則耳目先病矣。

而佞人、心之翦翦者，又奚足以語至

道。

真人之與佞人，猶穀之與稗也。所種者穀，雖瘠土惰農，不生稗也。所種者稗，雖美田疾耕，不生穀也。今欲學道，而問己不惰佞僞之種，道何從生。

黃帝退，

捐天下，築特室，席白茅，閒居三月，復往邀之。廣成子南首而臥，黃

帝順下風，膝行而進，再拜稽首而問曰：「聞吾子達於至道，敢問治

身，奈何而可以長久？」

棄世獨居，則先物後己之心，無所復施，故其問如此。

廣成子蹶然而起曰：

「善哉問乎！來，吾語汝至道。」

廣成子至此始以道語黃帝乎。曰否。人如黃帝，而不足以語道，則天下無足語者矣。吾觀廣成子之拒黃帝也，

其語至道已悉矣。是以閒居三月而復往見，則蹶然爲之變。其受道豈始於此乎。

至道之精，窈窈冥冥。至道之極，昏昏

默默。

窈窈冥冥者，其狀如登高望遠，察千里之毫末。如臨深俯幽，玩萬仞之藏寶也。昏昏默默者，其狀如枯木死灰，無可生可然之道也。曰：道止此乎。曰：此窈冥昏默之

狀、而致道之方也。如指以爲道、則夫窈冥昏默者、可得謂之道乎。人能棄世獨居、體窈冥昏默之狀、以入於精極之淵、未有不得道者也。學道者、患其散且僞也。故窈窈冥冥者、所以致一也。昏昏默默者、所以全真也。無視無聽、抱神以靜、形將自正。必靜必清、無勞汝形、

無搖汝精、乃可以長生。目無所見、耳無所聞、心無所知、汝神將守形。形乃長生。慎汝內、閉汝外、多知爲敗。

自此以上、皆真實語。廣成子提耳畫一、以教人者。無視無聽、抱神以

靜、則無爲也。心無所知、則無思也。必靜必清、無勞汝形、無搖汝精、則無慾也。三者具而形神一。形神一而長生矣。內不慎、外不閉、二者不去、而形神離矣。或曰、廣成子之於道、若是數數歟。曰、穀之不爲稗、在種時一粒耳。何數數之有。然力耕敏耘、不可廢也。我爲汝遂於大明之上矣、至彼至

陽之原也。爲汝入於窈冥之門矣、至彼至陰之原也。

窈冥昏默、長生之本。長生之本

既立、則必有堅凝之者。二者如日月水火之用、所以脩鍊變化、堅氣而凝物者也。蓋必有方矣。然皆必致其極。不極、不化也。

天地有官、陰陽有

藏。廣成子以窈冥昏默、立長生之本。以無思無爲無慾、去長生之害。人以至陰至陽堅凝之、吾事足於此矣。天地有官、自爲我治之。陰陽有藏、自爲我蓄之。爲之在我、成之

在彼。慎守汝身、物將自壯。

言長生可必也。物豈有穉而不壯者哉。

我守其一以處其和、故

我修身千二百歲矣。吾形未嘗衰。黃帝再拜稽首曰：廣成子之謂

大矣。廣成子曰：來余語汝。彼其物無窮而人皆以爲終。彼其物無

測而人皆以爲極。物本無終極。其分也、成也。其成也、毀也。物未嘗有死、故長生者。物之固然、非我獨能。我能守一而處和、故不見其分成與毀耳。

志吾道者上爲皇而下爲王。皇者其精也。王者其粗也。失吾道者上見光而下

爲土。生者明、死者幽。幽者不知明、明者不知幽。今夫百昌皆生於土而反於土。故余將去

女入無窮之門以游無極之野。蓋將有示化去世、形解入土之意也歟。吾與日月參光。吾

與天地爲常。當我緡乎。遠我昏乎。人其盡死而我獨存乎。南榮越挾三人

以見老子。老子詞之、則矍然自失、人我皆喪。夫挾人以往、固非也。人我皆喪、亦非也。故學道者、能盡死其人、而獨存其我者、寡矣。可見可言、可取可去者、皆人也。非我也。不可見、不可言、不可取、不可去者、是眞我也。近是則智。遠是則愚。得是、則得道矣。故人其盡死、而我獨存者、此之謂也。古今語異、吾不知緡之所謂也。以文意求之、其猶曰明也歟。

按山經、廣成子治太易屯蒙二卦、運行日月。蓋古之眞人、黃帝師也。范欽跋

終

就正錄原序

袁子武若大名豪傑士也。於今春三月間。來游棠邑。寓準提靜舍。余友李子叔靜識之。交漸篤。一日謂余曰。有袁子者。北方佳士。曷往晤之。余因叩其爲人。叔靜曰。其人謙而和。爽而毅。且時時以不昧自心爲志。余躍然曰。是學問中人也。於是卽偕叔靜往晤之。且以生平管見就正。謬蒙許可。每日夕卽造與談。袁子曰。大丈夫居世一番。須有是大學問。惜某目下瑣瑣不及盡請益奈何。余因反

覆請證。袁子益喜曰。俟某歸。得稍寧息。卽事此言。十餘日來。余以午節返山中。而袁子亦以羈旅事不暇。遂致睽隔。方切懷思。忽袁子告別。於次日返里。余低徊久之。愧無以贈。且恨心期未盡表曝。而性命之計。未盡發明。恐辜千里同心之義也。敢畧舉平日所見。草述之。以就正有道云。

時

康熙戊午五月二十日六峯陸世忱書

弁言

予與先生同受知於謙居簡夫子。始以文藝往來。未識先生真面目。先生不棄予。屢以道德相規勸。予初不能解先生講論。忘寢食。後稍覺悟。私以其說證之先賢語錄。不與毫髮。因益喜聞其說。先生嘗曰。人生本原如是而已。濂溪令人尋孔顏樂處。卽此便是也。嗣後從游日衆。先生掀揭底裏。日夕指點修己治人之方。體用寂感之妙。久大無窮之旨。弘宣厥蘊。與同志諸友花晨月夕。風雨晦明。數十年無間。方私幸不傳之學。得以弗墜。奈同志諸友多散在四方。閱幾年。先生竟棄吾黨而逝矣。所著有聖學原委便幼。天壤曠觀記。語錄質疑八編。諸書闡發聖賢奧義。真濂洛關閩以後所罕見者。余友黃子左臣一見欣然。思有以廣其傳。而諸書卷帙繁多。急切不能盡付剞劂。黃子尤欽重者。則就正錄。並與林奮千書二冊。遂授之梓。因援筆而序之。先生生平學問極博。與人言。歷晝夜津津不倦。原非二書所能盡。然先生常謂人生宇宙。不外形氣靈三字。但形爲必敝之物。形盡而氣滅。所謂真我。惟恃一靈。靈卽太虛。太虛無形。卽物以爲形。貫三才。該萬有。閱歷古今。橫塞宇宙。以先生之道德文章經濟。使其得志居要職。必能有所

建立。列清班必能有所闡明。奈命與時違。終老青衿。且年僅五十有二。徒以言論爲吾黨表率。豈足以盡先生哉。然其不朽者。不在遇合窮通。年算修迫也。世之高位厚祿。享有大年者夥矣。然生則赫赫一時。尸骨未寒。而姓名泯滅。千百年後。誰復知有某高位。某大年者。遭際何嘗。天壽不測。真不足爲先生重輕也。無富無貴。無貧無賤。無壽無夭。胥恃有此。此處能惺惺者。則爲完人。不能者。直非人矣。古今聖賢豪傑。直完得一人而已。非於人有加也。此先生立言大旨。卽千百萬言。亦不過發明此旨。善讀此二書者。亦可以得先生之大凡矣。先生諱世忱。字葵心。號約菴。六合邑庠。居邑西之龍山。從游者。因稱龍山先生。

時

康熙丁丑十一月十二日同學教弟袁繩拜序

就正錄

古棠約菴陸世忱著

學問之道無他。求其放心而已矣。此二句。是孟氏指出千聖學訣。吾人用功不在遠求。只在此處尋頭腦。便得。若不能向心上做工夫。徒在事物上尋討。氣魄上支撐。才識上用事。到底不成真種子。故孟子只歸到心內。曰存心。曰求放。心存卽所以不放也。歸到心內。非是要人遺卻世務。存心工夫。正在世務內做出。遺卻世務。便是異學。不惟無可信。人且當羣起而攻之。吾人爲學。焉肯類是。所謂歸到心上者。乃是以心爲主。事物物。行行止止。無不長存此心。譬之串子穿錢。一絡索俱在手中。故曰一以貫之也。自聖學不講。大道不明。人都卽事作心。其下焉者。無論卽上焉者。亦拘於格套。往往做一二好事善行。便以爲盡境。不知好事善行。固是聖功。然其所以好。所以善處。須歸自心反覆揣度。看他從何處起。從何處出。便知本心所在。昔象山先生與楊慈湖論本心。慈湖不識。一日因慈湖斷扇訟。因謂之曰。適見斷扇訟。是者知其爲是。非者知其爲非。卽敬仲本心。慈湖言下大悟。可見爲學不識本心。終非善學。所謂行不著。習不察。其弊

若此。

故吾人今日爲學。先要體認此心。認得明白。然後可以下手。今人無不自言有心。其實不知心在何處。他只將憧憧往來當做心。殊不知此皆一切紛擾。一切緣感。一切意念。若教他除去此等。別認出一個真心來。他便莫知所措。夫天下有一名。必有一實。今既名爲心。自有所以爲心者在。何得以紛擾緣感意念。竟當做心。會須體驗尋討。識出心來。方許有進步。天下萬物皆有形有迹。惟心不可以形迹求。無聲無臭。空空蕩蕩。向何處尋覓下手。會須悟出原故。養出端倪。方見人世間有如此大事。

凡平日發謀出慮。無不是心。然皆是心之運用。不是真體。直是一點靈明。乃爲真心。這點靈明。寂而長。照而長。寂不落色相。不落聲塵。何處認他。此處言語文字用不着。擬議思惟亦用不着。惟宜默自會悟。自有見時。

其法。初於無事時。正襟危坐。不偏不倚。將兩目向裏視定。一意不走。自覺心中靈靈醒醒。上頭全無一物。卻又似長有一物。不能忘記一般。此處正是真心。不用更覓心在何處。先儒講求放心三字。謂求的卽是心。纔求卽是放心。已收可謂透切了當。亦可作千古入手要訣。勿得誤過。

靜坐時將神內斂。將目內視中間。必是紛紜起伏。意念不停。此卻何以掃除。然亦不必管他。蓋這些意念。都是平日僞妄。如何便能一時掃淨。纔去一念。又生一念。東滅西生。何時能已。只要見個真心。真心見時。羣妄自息。譬如真主人在堂。豪奴悍婢。豈敢妄肆奸欺。果若有志求心。豈真無可見心哉。靜坐時。覲定此處。須要看前一念過去。後一念未來。這個過去未來之間。是名無念。卻向此一眼認定。再莫放他。便是真心所在。求即求此。存即存此。養即養此。學問即學問此。

前念已過。後念未生。此處不覲不聞。無聲無臭。便是心。便是性。便是命。便是天。所謂孔顏樂處。千古不傳之邈緒也。但不可錯認。蓋靜坐中。不以空然蕩然者爲是。而以靈靈醒醒。知此空然蕩然者爲是。故昔人有以不覲不聞爲本體。戒慎恐懼爲工夫者。陽明謂亦可以戒慎恐懼爲本體。不覲不聞爲工夫。微哉斯言。亦可以識聖學之要矣。初存此心最難。十分着意方可。纔一懈。便已馳去。故曰操則存。舍則亡。吾人識此。須發一大很。照破前後。將這箇念頭提定。時刻莫忘。先儒所謂如龍養珠。如鷄伏卵。如領嬰兒入市。一步一顧。又謂如猫之捕鼠。一眼看着他。一耳聽着他。俱可謂善於形容。學者

果克如此持行。卽有透露時在。不論資稟好醜也。

初入工夫。雖是極力慎守。亦是易起易滅。此最要能接續爲主。但一念來復。便用意操存一番。咬定牙。立定脚跟。不使絲毫放失。心心相次。念念相續。時時振奮。刻刻保守。方有進益。操存之初。能靜不能動。此須用演習法。其法先坐定。內顧其心。將此點靈明提定。然後立起身來走走。亦只如是提定。將目游望四處。或看物類。亦只如是提定。習聽亦然。總是耳目肢體。照常運用。而心中只不少放。演習數日。乃知視聽無礙於存心。而存心實有功於視聽。然又苦不能思慮。纔思慮心又馳去。此亦須用演習一法。其法或用文章一篇置前。先將心提定。後看文章。始之以神方內歛。看物必格格難入。且勿管他。只將此心提定。反覆看。大要寧可文章混混。斷不可一念不存。如此數日。自然漸熟。初能少看。漸能多看。初能彷彿大意。漸能深得義旨。縱心思疊用。而靈明不昏。此煉心思運用之法。

工夫既久。心悟漸開。須於獨坐時驗之。其時上不知有天。下不知有地。外不見物。內不見我。空空曠曠。昭昭融融。是何光景。是何境地。乃是性體。乃是心齋。坐忘時候。這箇光景固妙。然又不是一向貪着。若貪着。又是認光景爲真體。名爲喜靜厭動。依舊

不是。須知靜中無天無地無我無人。光景不重。只重一段靈明處。果於心靈中。能長醒長照。無事時非寂。有事時非感。寂感一如。動靜無二。是爲得之。

心兼動靜。亦合內外。孟子集義兩字。實萬世成己成物之宗也。吾人果克勿助勿忘。以集其義。以養其氣。則不動心之道在是。

心存既久。未免拘於向裏。不知向裏一著工夫。原是退藏於密一義。若泥定以爲有在。又拘於狹小。不見性天廣大。必定識得性天廣大。方見道體全量。故象山云。宇宙便是吾心。吾心便是宇宙。何等廣大。何等久遠。須要見出。方知吾人一點靈明。自有位天地。育萬物氣象。且以知吾人不是如此眇小的人。

凡人泥於眼前。不識天高地厚。豈知天地萬物是個我。古人云。道通天地有形外。又云。萬物靜觀皆自得。何等胸襟。何等眼界。然要非強爲大言。道體實是如此。急宜著眼。要識心量之大。先看天地之大。從吾身起。上至天頂。下至地底。東至日出。西至日入。南北亦然。這是天地以內。日月星辰所經之地。猶有窮盡。有方體。猶是有外。其日月星辰之外。似不可知。卻有可會。只須從一理推去。推到無窮盡。無方體地位。然後其大無外之言可見。今人聞吾此語。未免詫異。然不如此理會。則太虛無窮之理。終不可見。而語

大莫載之說隱矣

中庸言大曰莫載。言久曰無疆。其語自是橫天極地。亘古亘今。後人眼孔小。心量窄。不復知有久大之學。豈知天地自大。古今自久。吾心與宇宙自無窮。寧有加損。特患其弗之思耳。天之生人。與人以百年之身。卽與人以古今不息之心。徒爲身計者。不能保全此心。百年終歸於盡。能爲心計者。未嘗或遺其身。而萬古長神於天地之間。故曰從其大體爲大人。從其小體爲小人。大人者存其心之謂也。

吾人心存既久。形體漸忘。自然通天徹地。不隔不礙。始覺無物非性光景。然此不可擬議。工夫積久。自能朗徹。邵子云。無我然後萬物皆我。此是至言。亦是真訣。

易曰。原始反終。故知生死之說。夫生死之說。誠何如哉。夫子答季路曰。未知生。焉知死。生果何物。死果何物。吾人在世。惟此一點靈知。若無一點靈知。何異木石。昔人所謂有氣的死人也。由此看來。人之生。虧此一點靈知。有之則觀天地。察萬物。塞上下。亘古今。無之則雖肝胆毛髮骨肉爪指。亦不自有。然則心之係於人。爲何如哉。由此看來。人之生。由心生也。人之死。心先死也。惟夫靈去於身。而形乃死。聖賢養得此心。常靈不搖不動。則身雖死。而其所以爲生者不死。故曰朝聞道。夕死可也。

吾人欲識此著。亦有悟入之方。孔子言造次必於是顛沛必於是。又曰有殺身以成仁。夫曰顛沛。曰殺身。則或死於刀鋸。或死於水火。俱未可知。試設身思之。假若值此境地。何以成仁。何以必於是。其法須將此心持定不動。將此境一一剝落去。再將心四顧。然後知吾身雖顛沛以死。而吾之爲吾自若。然後上視天仍如故也。下視地仍如故也。遠觀萬物仍如故也。所少者吾耳目手足身體髮膚耳。然雖無目而吾之視如故。雖無耳而吾之聽如故。雖無手足身體等件。而吾之心思運用如故。故曰成仁。仁者人也。謂真人也。

識透此妙。則知至誠無息。不息則久之義矣。聖賢生則經綸天地。沒則流行太虛。故曰知鬼神之情狀。

邵子謂一念不起。鬼神不知。蓋鬼神無形無聲。惟此一點靈知。吾人與鬼神同處。亦止此一點靈知。吾人若無此身。則亦鬼神耳。故鬼神之妙。全在能與人感通。起一念動一意。無弗知之。惟不起處。則無可知耳。君子爲學。不能藏密至此。終屬浮淺。學苟能於一念不起處用功。是謂先天之學。達之可以平治天下。窮之可以獨成其身。生則以人道經世。死則可萬劫長靈。昔吾亡友惺夫張子。謂通晝夜。達死生。歷混沌。惟

此一心也。不肖所述。此等皆是聖賢真實學問。非有過高語。雖不能至。心竊嚮往之。吾人此身在天地間。原至微末。若小體是從。營營一生。何異犬馬。若非有此著學問。豈不辜負一生。故曰人之所以異於禽獸者幾希。是故歷代聖賢。罔弗兢兢業業。大禹惜寸陰。文王勤日昃。良有以耳。易稱易簡而天下之理得。而成位乎其中。吾人出世一番。去聖賢久遠。若不能自創自艾。到底淪沒。悔無及矣。

此理論其究竟。大不可名。而其入端。不過易簡存心焉。盡之矣。所謂存心。則吾前數法備矣。至於修身齊家。人倫日用之道。只要內不昧己。外不欺人。隨時處中。自有妙用。

右十餘則。皆不肖管見。雖言不次序。要皆修身之道。治心之方。而可爲入聖之資者也。武若來客。六合忘其公子貴戚之尊。而下顧荒室陋巷之士。相與握手談心。欣然道義相許。袁子誠學問中人哉。竊愧吾輩生長蒿萊。貌微論譾。而袁子文章學業。燕冀人豪。何足當其顧盼。雖然。道同則相爲謀。敢爲袁子一終籌之。人生天地間。計蓋不可少也。孔子三計。古今傳之。然而猶未也。不肖以爲有一世之計焉。有萬世之計焉。曷言乎一世之計也。工文藝。煉才識。謀身世。自愚賤小人。以逮宰官將相。雖所事不同。而要以求得乎此生之安。然其事及身而止。身後雖遙。不我有也。故曰一世之

計。曷言乎萬世計也。勤修道德。煅煉性情。尋究天人。以愍愍焉求得乎所性之理。所謂天爵良貴。性在乎是。大行窮居。不加不損。堯舜之道。至今而存。謂非萬世之計哉。而況朝聞夕可。天壽不二。自茲而往。有非萬世所可得而窮者。嗚呼大矣。吾人去古雖遙。而良知在人。萬載有如一。大丈夫何不可自我作古也。袁子北方名士。而天質美茂。璞玉渾金。一見知爲經世重器。豈肯以聖賢事爲第二義乎哉。不肖仰瞻道範。不禁神馳。惟恐其任道不專。聊復諄囑。非袁子之果有待於言。遠別之情殷。相知之意密。而屬望之人多也。世忱再頓首識。

神仙可學論

唐 吳筠 撰

洪範嚮用五福。其一曰壽。延命至於期頤。皇天猶以爲景福之最。況神仙度世。永無窮乎。然則長生大慶。無等倫以儔擬。當代之人。忽而不尙。何哉。嘗試論之。中智已下。逮於庶民。與飛走蜎蠕。同其自生自死。昧識所不及。聞道則相與笑之。中智已上。爲名教所檢。區區於三綱五常。不暇聞道。而若存若亡。能挺然竦身。而不使常情汨沒。專以修鍊爲務者。千萬人中。或一人而已。又行之者密。得之者隱。故舉俗罕爲其方。悲夫。昔桑矯問於涓子曰。自古有死。復云有仙。如之何。涓子曰。兩有耳。夫言兩有者。爲理無不存。理無不存。則神仙可學也。嵇公言神仙。特受異氣。稟之自然。若積學所能致此。未必盡其端矣。有不因修學而致者。稟受異氣也。有必待學而後成者。功業充也。有學而不得者。初動中墮。誠不移也。三者各有其旨。不可以一貫推之。人生天地之中。殊於衆類明矣。感則應。激則通。所以耿恭拔刀。平陸泉湧。李廣發矢。伏石飲羽。精誠在於斯須。擊猶土石。應若影響。況丹慙久著。眞君豈不爲之潛運乎。潛運則不死之階立致矣。孰爲眞君。則太上也。爲神明宗極。獨在於窅冥之先。高居紫微之上。陰騭兆庶。詩稱上帝臨汝。書曰天監孔明。福善禍淫。不差毫末。而迷悟之子。焉測其源。日用不知。背本向末。故遠於仙道者有七焉。近於仙道亦有七焉。富世之士。未能窺妙門。洞幽蹟。雷

同以泯滅爲真實、生成爲假幻。但所取者性、所爲者形。甘之死地、乃爲常理。殊不知乾坤爲易之軀、乾坤毀、則無以見易。形氣者爲性之府。形氣敗、則性無所存。性無所存、於我何有。遠於仙道一也。其次謂仙必有限、竟歸淪墜之弊。彼昏於智察、則信誣調。詎知塊然之有、起自寥然之無。積虛而生神。神用而孕氣。氣凝而漸著。累著而成形。形立神居、乃爲人矣。故任其流通則死。反其宗源則仙。所以招真以鍊形、形清則合於氣。含道以鍊氣、氣清則合於神。體與道冥、謂之得道。道固無極、仙豈有窮乎。舉世大迷、終於不悟。遠於仙道二也。其次強以存亡爲一體。謬以前識爲悟真。形骸以敗散爲期。營魄以更生爲用。乃厭見有之質。惟謀將來之身。安知入造化之洪爐。任陰陽之鼓鑄。遊魂遷革、別守他器。神歸異族、識昧先形。猶鳥化爲魚、魚化爲鳥。各從所適、兩不相通。形變尙莫之知、何況死而再造。誠可哀者而人不哀。遠於仙道三也。其次以軒冕爲得意、功名爲不朽。悅色耽聲、豐衣厚味。自謂封植爲長策、貽後昆爲遠圖。焉知盛必衰、高必危。得必喪、成必虧。守此用爲深固、置清虛於度外。肯以恬智交養中和、率性通真爲意乎。遠於仙道四也。其次強盛之時、爲情愛所役。班白之後、有希生之心。雖修學始萌、而傷殘未補。靡續積習之性、空務皮膚之好。竊慕道之名、乖契真之實。不除死籍、未載玄錄。歲月荏苒、大期奄至。及將殂謝、而怨咎神明。遠於仙道五也。其次聞大丹可以羽化、服食可以延齡。遂汲汲於爐火、孜孜於草木。財屢空於八石、藥難效於三關。不知金液待訣於靈人、芝英必資於道氣。莫究其本、務之於末。竟無所就。謂古人欺我。遠於仙道六也。其次身棲道流、心溺塵

境。動遠科禁。靜無修習。外招清淨之譽。內蓄姦回之謀。人乃可欺。神不可調。遠於仙道七也。若乃性耽玄虛。清寡嗜好。不知榮華之可貴。非強力以自高。不見淫僻之可欲。非閑邪以自正。體至仁。舍至靜。超跡塵滓。棲真物表。想道結襟。以無爲爲事。近於仙道一也。其次希高敦古。尅意尙行。知榮華爲浮寄。忽之而不顧。知聲色能伐性。捐之而不取。剪陰賊。樹陰德。懲忿欲。齊毀譽。處林嶺。修清眞。近於仙道二也。其次身居祿位之場。心遊道德之鄉。奉上以忠。臨下以義。於己薄。於人厚。仁慈恭和。弘施博愛。外混囂濁。內含澄清。潛行密修。好生惡死。近於仙道三也。其次瀟灑簞門。樂貧甘賤。抱經濟之器。泛若無。洞古今之學。曠若虛。爵之不從。祿之不受。確乎以方外爲尙。恬乎以攝生爲務。近於仙道四也。其次稟明顯之姿。懷秀拔之節。奮忘機之旅。當銳巧之師。所攻無敵。一戰而勝。然後靜以安身。和以保神。精以致眞。近於仙道五也。其次追悔既往。洗心自新。雖失之於壯齒。冀收之於晚節。以功補過。過落而功全。以正易邪。邪忘而正在。輻軻不能移其操。誼譁不能亂其情。惟精惟微。積以誠著。近於仙道六也。其次至忠至孝。至貞至廉。案眞誥之言。不待修學而自得。比干剖心而不死。惠風溺水而復生。伯夷叔齊。曾參孝己。人見其沒。道之使存。如此之流。咸入仙格。謂之隱景潛化。死而不忘。此例自然。近於仙道七也。放彼七遠。取此七近。謂之拔陷區。出溺塗。碎禍車。登福輿。始可與涉神仙之津矣。於是識元命之所在。知正氣之所由。虛凝淡泊。怡其性。吐故納新。和其神。高虛保定之。良藥匡補之。使表裏兼濟。形神俱超。雖未昇騰。吾必謂之揮翼於丹霄之上矣。夫道無爲無形。有情有性。

故曰人能思道、道亦思人。道不負人、人負於道。淵誠言乎。世情謂道體玄虛、則貴無而賤有。人資器質、則取有而遺無。庸知有自無而生、無因有而明。有無混同、然後爲至。故空寂玄寥、大道無象之象也。兩儀三辰、大道有象之象也。若但以虛極爲妙、不應以吐納元氣、流陰陽、生天地、運日月也。故有以無爲用、無以有爲資。是以覆載長存、眞聖不滅。故爲生者、天地之大德也。所以見宇宙之廣、萬物之殷、爲吾存也。若煙散灰滅、何異於夫傾地淪彼徒昭昭、非我所有。故曰死者、天人之荼毒。孰能黜彼荼毒、拂衣絕塵、獨與道鄰。道豈遠乎、求斯至矣。夫至虛輜妙、待感而靈。猶金石含響、待擊而鳴。故豁方寸以契虛、虛則靜。憑至靜以積感、感則通。通則宇宙泰定、天光發明、形性相資、未始有極。且人之稟形、模範天地。五藏六府、面關四肢、皆神明所足、各有主守。存之則有、廢之則無。有則生、無則死。故去其死、取其生。若乃諷太帝之金書、研洞眞之玉章、集帝一於絳宮、列三元於紫房、吸二曜之華景、登七元之靈綱、道備功全、則不必琅玕大還而高舉矣。此皆自凡而爲仙、自仙而爲眞。眞與道合、謂之神人。神人能存能亡、能晦能光、出化機之表、入太漠之鄉。無心而朗鑒、無翼而翱翔。嬉明霞之館、宴羽景之堂。歡齊浩劫而無疆、壽同太虛而不可量。此道布在金簡、安可輕宣其密奧哉。好學之士、宜啟玉檢以探其祕焉。又儒墨所宗、忠孝慈愛、仙家所尚、則慶及王侯、福薦祖考、祚流子孫。其三者孰爲大。於戲、古初不得而詳、羲軒已來、廣成赤松、令威安期之徒、何代不有。遠則載於竹帛、近則接於聞見。古人得者、皎皎如彼。神仙可學、炳炳如此。凡百君子、胡不勉之哉。

道性論 以下附錄

大尊告善才言、善男子。我欲海空修習因者、卽是道性。道性無生無滅、無生滅故、卽是海空。海空之空、無因無果、無因果、無以破煩惱。以是因緣、名爲修習。善才又言、如是所說、道性之性、無生無滅。衆生道性、爲悉共有、各各有之。若共者、一人得入海空藏時、一切衆生亦應俱入。譬如怨讎、或千或百。若一人可和千百、則千百亦和一人相怨。道性亦爾、一人時和一切衆生道性、不一不二、究竟平等。猶如虛空、一切衆生同共有之。天尊告曰、善男子。深山有寶、名曰上勝。人若取之、則成富有。衆生道性、亦復如是。善才又言、如所說上勝寶者、一是多。若一者、一人得已、則應有盡。山空寶盡云何而言一切衆生、修持淨戒、得入一乘海空智藏。若是多者、云何而言是海空者、非一切法。衆生道性亦如是耶。天尊答曰、善男子。譬如一路、或大或小、一切衆生、悉於中行、無障礙故。道性衆生、亦復如是。善男子。譬如寶珠、惟有一門、雖有多人經遊出入、曾無逼窄、亦無人能破壞寶珠而喪持去。道性衆生、亦復如是。善男子。譬如橋梁、隨諸行人、或重或輕、以是橋梁無有增減。衆生道性、亦復如是。又譬如鹽味置於諸物、乃至水中皆悉鹹物。物不名鹽、鹽不名物。乃至水中亦復如是。名宇雖變、性不失偏、五味之中、皆悉鹹味。若有飲水、鹽味甚遍、實不見鹽於水中。衆生道性、亦復如是。維遍五道、長短異身、而道性常一不異。

三相論

海空智藏經云、三相者所謂有相、非有相、非無相。若照此相、則得入於智慧之源。夫觀二相、舛越不同。自有衆生、從有相觀、入至無相。自有衆生、從無相觀、入至有相。自有衆生、神意定然、非彼二相、而得觀見有無之相。善男子。若有衆生、作人學人、常運其心、從有觀無、而樹意言、我見萬物、今雖現有、必歸於無。當知一切盡是虛無、非有實事。無湛然慧、無觀空慧、無應用慧。當知此人是爲斷見。雖似智慧而乖其宗。善男子。若復有人常運其心、從無觀有、而樹意言、卽此世中皆從無生、向本無此、而今有之、有何緣生、必因於無。是知無中皆悉有有。以有有故、一切無無。當知此人是爲狹見。雖以智慧而失其宗。善男子。若復有人常運其心、從非有非無中觀於有無、而樹意言、卽世衆生、悉皆非有、亦復非無。所以爾者、若言有者、則終歸無。若言無者、今見則有。若必爾者、則爲不定。不定業故、不得出生。人天果報。當知六道、形有則有、形滅則無。若作此觀、是謂或見。非謂智慧。如此三見、失智慧本。善男子。若復有人觀於三者、作如此心曰、我觀一切無卽是寂寥、不能生物。豁然不動、不能感應。善男子。譬如大山、善能興雲生雨。如此等從有出有。決定當知無無不出。又復觀於卽有形質。卽此形質、是有象有。離此形質、無處名有。又復觀於非有非無。善男子。譬如風聲、聲響遍徹。如此等例、風質非無質不可得。若言實有、又非礙著響亦如是。應知此例、非有非無。若有學人作此觀者、亦皆失於智慧之本。善男子。復有人觀於三相、作四種意、妙無妙有、蟲無蟲有。明此四意、自然能見非有非無。何謂妙無、卽是道性。以何因緣、道性之理自爲妙無。以淵寂故、以應感故。若以住於淵寂之地、觀於

諸有、則見無相。若以住於感應之地、觀於諸有、則見有相。善男子。若言道性、今爲無者、中有應感。若言性道、今爲有者、而實寂泊。以是當知道性之有、非世間有。道性之無、是謂妙無。何等因緣、觀於妙有。卽是感應。法身之端、嚴茂發起、超絕三有。雖有其質、不同凡有。以是因緣、謂爲妙有。善男子。以何因緣、觀於蟲無。蟲無卽無。無感無應、空處寂漠、豁然而已。謂爲蟲無。善男子。以何因緣、觀於蟲有。若蟲有者、卽是質礙。以礙著故、謂爲蟲有。善男子。若能普知遍此四意、分別體相、當知此人、已得知非有非無。以何因緣而得知之。卽尋道性義理得之。若有學人、習觀三相、了此四意、則爲入於智慧寶城。遊智慧室。坐智慧牀。餐智慧食。是得智慧機相之本。

真相論

曜明真人、稽首問天尊曰、不審世間真相爲一相耶。天尊告言、曜明真士。今當問子、子之所見爲法見耶。曜明答曰、世間真相、有法見耶。天尊答曰、告言真相、世間本無差別。衆生所見、未能通達。但觀其相、未能見法。是故分別。世間真相、其相不同。今以慧眼觀世間相、卽相是真。能了真相、名爲見法。以是之故、不壞世間而得真相。曜明又曰、不壞世間而得真相、未審世間何以爲相、而言不壞卽是真相。天尊曰、世間相者、卽是無明貪著愛見、瞋恚愚癡等諸煩惱。是世間相。若人能知煩惱性空、本無貪愛。無明永淨、無法可斷。以是當知不斷煩惱而得真相。無相無斷、無得無明。無法無斷、無得名斷煩惱。無斷、名得真相。以是當知不斷煩惱而得真相。如向所說、是有二種。一者相見、二

者法見。法見之人言得真相。相見之人言得煩惱。以是當知法見之人常得妙本。故得真相。相見之人常觀蟲迹。故得煩惱。若人能知煩惱性空。未會有法。從迹觀本。名得法見。

陰陽五行論

陰潛陽內。陽伏陰中。陰得陽蒸。故能上昇。陽得陰制。故能下降。陽蒸陰以息氣。陰凝陽以澄精。日月昇降。乾坤交泰。而萬化成焉。陰陽自少至老而分爲五行。少陽成木。老陽成火。少陰成金。老陰成水。參而和之。而成夫婦。火性炎蒸。木性勁直。金性堅剛。水性潤滋。土性和柔。故木以發之。火以化之。水以滋之。土以和之。金以勁之。故得品物成焉。五勝者。皆以生我爲利。尅彼爲用。利用相乘。故有成敗。經云。五行相尅。萬物悉可全。云動靜者。終始之道。聚散者。化生之門也。陽其動乎。陰其處乎。動以生之。靜以息之。淳陽不生。淳陰不成。陰陽更用。晝夜相資。晝日行陽。夜月行陰。陽養於陰。陰發於陽。而明生焉。陽和氣者。發於春。王於夏。收於秋。藏於冬。九地之下反有陽。九天之上反有陰。故十一月卦辭云。復其見天之心乎。陽在下也。陽伏地內。潛靜之時。故是天心。其在人也。腎藏於陽。腦潛於陰。及其老也。和氣不足。陰陽將散。則陽上昇。陰下降。故腦熱而腎冷。腎無陽氣。則脚無力。腦無陰氣。則眼目不明。故陰陽不交。萬物不成。純陽亢極。則日月無光。草木以之焦枯。純陰滯畜。則霖雨霖霖。水淹以之漂蕩。故陰陽相磨。天地相盪。震而爲雷。擊而爲電。鼓而爲風。結而爲雹。蒸而爲雲霧。液而爲雨露。凝而爲霜雪。和氣爲民人。偏氣爲禽獸。雜氣爲草木。煩氣爲蟲魚。

(終)

養生主

莊周撰

吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已！已而爲知者，殆而已矣。爲善无近名，爲惡无近刑。緣督以爲經（案督言中也），可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。

庖丁爲文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然響然，奏刀騞然，莫不中音，合於桑林之舞，乃中經首之會。文惠君曰：「諱！善哉！技蓋至此乎？」庖丁釋刀對曰：「臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛也。所見無非牛者，三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇，而不以目視，官知止而神欲行；依乎天理，批大卻，導大窾，因其固然，技經肯綮之未嘗，而況大軋乎？良庖歲更刀，割也；族庖月更刀，折也；今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚，以無厚入有間，恢恢乎其於游刃，必有餘地矣！是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難爲；怵然爲戒，視爲止，行爲遲，動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，爲之四顧，爲之躊躇滿志，善刀而藏之。文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉！」

公文軒見右師而驚曰：是何人也，惡乎介也。天與，其人與？曰：天也，非人也，天之生是使獨也。人之貌有與也，以是知其天也，非人也。

澤雉十步一啄，百步一飲，不蘄畜乎樊中，神雖王，不善也。

老聃死，秦失弔之，三號而出。弟子曰：非夫子之友邪？曰然，然則弔焉，若此其可乎？曰然，始也吾以爲其人也，而今非也。向吾入而弔焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母；彼其所以會之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者；是邈天倍情，忘其所受，古者謂之遁天之刑。適來，夫子時也；適去，夫子順也；安時而處順，哀樂不能入也。古者謂是帝之縣解。指窮於爲薪，火傳也，不知其盡也。

養生論

抱朴子葛 洪撰

抱朴子曰：「一人之身，一國之象也。胸腹之設；猶宮室也；支體之位，猶郊境也；骨節之分，猶百官也；腠理之間，猶四衢也；神猶君也，血猶臣也，氣猶民也；故至人能治其身，亦如明主能治其國。夫愛其民所以安其國，愛其氣所以全其身，民弊國亡，氣衰身謝；是以至人上士，乃施藥於未病之前，不追修於既敗之後。故知神難保而易散，氣難清而易濁。若能審機權，可以制嗜慾，保全性命。且夫善養生者，先除六害，然後可以延駐於百年。何者是邪？一曰薄名利，二曰禁聲色，三曰廉貨財，四曰損滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修養之道徒設爾。蓋緣未見其益，雖心希妙道，口念真經，咀嚼英華，呼吸景象。不能補其短促。誠緣捨其本而忘其末，深可誠哉！所以保和全真者，乃少思少念，少笑少言，少喜少怒，少樂少愁，少好少惡，少事少機。夫多思則神散，多念則心勞，多笑則臟腑上翻，多言則氣海虛脫，多喜則膀胱納客風，多怒則腠理奔血，多樂則心神邪蕩，多愁則頭鬢焦枯，多好則志氣傾溢，多惡則精氣奔騰，多事則筋脈乾急，多機則智慮沈迷；斯乃伐人之生甚於斤斧，損人之命猛於豺狼。無久坐，無久行，無久視，無久聽，不飢勿強食，不渴勿強飲，不飢強食則脾勞，不

渴強飲則胃脹。體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿至飢。冬朝勿空心，夏夜勿飽食。早起不在鷄鳴前，晚起不在日出後。心內澄則真神守其位，氣內定則邪物去其身。行欺詐則神悲，行爭競則神沮。輕侮於人當減算，殺害於物必傷年。行一善則魂神樂，構一惡則魄神歡。（魄神樂死，魂神好生。）常以寬泰自居，恬淡自守，則身神安靜，災害不干，生錄必書其名，死籍必削其咎。養生之理，盡於此矣！至於鍊還丹以補腦，化金液以留神，斯乃上真之妙道；蓋非食穀啗血者越分而修之，萬人之中，得者殊少，深可誠焉！

老君曰：存吾此道，上士全修延壽命，中士半修無災病，下士時修免夭橫。愚者失道擯其性，其斯之謂歟！

附錄養生秘本

(原青城派李道人傳述)

立門太極長生功

據青城山天師洞秘藏鈔本

玄門太極長生功要點說明

文山遜叟蕭天石

一、玄門太極長生功，又簡稱玄功。係道家動靜双修功之上乘功法，以却病強身，延年益壽，爲超凡入聖，成仙作祖之初基。其內容包括氣功、揉功、靜功、導引、按摩、推拈、槌擊、捏彈、扣拍等功夫，與夫煉精、煉氣、煉神，以及補精、補氣、補神等訣法。易形換神之效，確可立竿見影者。不但有動靜交養之益，且可收南北兩宗双修合參之效。確可謂爲最簡易而極高明，最平凡而極神奇者也。

二、本功又名青城派太極玄功，以青城派中丹道之上，無不以此爲入聖登真之基先功夫。有如達摩祖師秘傳易筋洗髓二經，以爲進道證果之基先功夫者然。全功凡四部，曰神元功、曰上元功，曰中元功、曰下元功。若全得其訣要，再參修以丹法，由脫換而登聖域，直反掌之事耳。相傳最後一節神元功，自宋以後卽已失傳。所謂健身功者，乃就其淺易之效而言也。所謂長生功者，在所以誘掖世人進德修業也。其主旨則在使人由此而入於清虛之域，切不可徒以却病延年功視之耳。

三、練本功之人，有病却病，無病強身，且可保終生無疾病之苦。最後一步之神元功，並可至欲去則去，欲往卽往之境地。坐脫立亡，在道佛門中，本爲極容易事，然如

欲去住自由，逍遙自在，生化在身，宇宙在手，則並非普通事。脫生死而超輪迴，就丹道家言，本非鍊大藥不可。然總在窮理盡性至命之事內；能以一貫三，則神通妙用，亦自在其中矣！

四、本功初效，共分內健外健兩門。內健精氣神與五臟六腑，外健筋骨皮與四肢百骸。健形以養神，鍊神以了性；保精以養氣，鍊氣以全命；內外双至，形神畢肖矣。精氣神爲人之三寶，五臟六腑爲生之所託；筋骨皮爲形之三柱，四肢百骸爲命之所寄。故必內外交健，有無並重，動靜兼養，性命双修；方能得至最後一關之了大道而入聖登真也。內鍊無形，外鍊有形，內鍊神氣，外鍊形骸，均可互爲因果，交相受益。故本功主旨，初在由外以至內，由有形以至無形；次即可由內實以透外健，由無形以實有形也。專培無形而棄有形，固不可；專鍊有形而罔顧無形，則尤不可。

五、本功不尚虛渺而切實際，不尚玄奧而合至理，方之當今之科學醫學，亦無不若合符契者也。青年人行之，易見神效；中老年行之，尤爲適宜；以其有百利而無一弊，即無不良反應與副作用也。行之不得其訣要，充其極，只是見效緩慢或微而難徵耳，絕無不效者也。

六、無論內健與外健，初步總須能却病、防病、治病，以至百病俱無，方可進而言內健外健與返老還童之事，再進而至於長生久視之功。大凡疾病之生，類多由於身體之

不健強壯實，與抵抗力衰退所致（以一般慢性病而言）。而衰老之產生，亦多半由於精氣神之消耗過度，細胞組織新生力之退化，內分泌荷爾蒙產生與營運之能力減退，有以致之耳。茲從生理上鍛鍊以奠其基，以期衰老之進程程度減低，並塞疾病產生之竇而杜其源，其建功當如影之隨形也。茲將本功所能預防之病類（兼及治療，重症又當別論），大要舉之如左：

1. 胃腸病：消化不良、食慾不振、便秘、腹瀉、胃下垂、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、消化性潰瘍、胃酸缺乏、胃癌、腹癌、大腸及直腸癌、腸阻塞、腸系膜動脈血栓、以及胃腫瘤等一切腸胃病。

2. 肝脾病：肝硬化（慢性肝炎）、黃疸病、肝腫脹、脾腫大、肝脾功能不良、肝癌等。

3. 腎臟病：腎虛、陽萎、早洩、性機能減退、腎臟硬化、腎盂積水、腎炎、尿中毒、夜多小便、精稀薄、腎囊炎、前列腺肥大、及前列腺癌等。

4. 膽病：膽結石、膽囊癌、膽囊痛等。

5. 肺病：支氣管炎、肺炎、肺氣腫、肺結核、肺栓塞、肺膜炎等。

6. 心臟病：心臟衰弱、冠狀脈心臟病、心絞痛、心肌梗塞、心臟內膜炎、冠狀脈硬化、冠狀脈功能不全、心瓣膜病、心律不齊、心臟纖維性顫動、心臟傳導

阻滯、陣發性心動過速、冠狀脈血栓等

7. 高血壓：特發性高血壓、動脈硬化、動脈硬化繼發高血壓、高血壓繼發動脈硬化、動脈栓塞、主動脈瘤等。

8. 腦部病：即中樞神經系統：腦血管病、腦動脈硬化、腦血栓、及由腦血栓所致之中風、（腦溢血或卒中）、高血壓性腦病、神經衰弱及失眠、記憶力減退等。

9. 運動系病：骨關節炎、風濕性關節炎、風濕痛、痛風、肩背痛及四肢痛、手足麻及痺半身不遂等。

10. 內分泌及新陳代謝病：內分泌功能減退、甲狀腺機能減退、甲狀腺毒症、糖尿病、睪丸卵巢等功能減退及其所引起之疾病等。

以上所舉病類，主要屬於預防，部份屬於治療，蓋練本功久，可使全身無一處不受益到也。且凡藥功所不能到達與臻效者，本功功力皆能易爲之，惟時間非可一蹴即成者。大凡慢性病，其來也非短期所致，其去也亦當非短期所可收效者也。

玄門太極長生功

一 先行功（按：即預備功）

修鍊本門功夫，分立坐臥三部份。臥功部份，亦可用坐式或立式行之。三式均須先靜坐半小時，以澄心靜慮，凝神壹志。全功共分四部，曰神元功、曰上元功、曰中元功、曰下元功。一般修養生安樂法門者，只修上元及中元二部功即足。開始先修中元功，即初九段。次修上元功，即中九段。次修下元功，即後九段。最末修神元功，乃最後九段。

當修初九段功時，靜坐片時畢，即採仰臥式（用硬木板床，厚鋪被墊）。全身平直，兩脚伸直微開，與肩同寬。兩手垂直，置於身旁，手指伸直，掌心向下，平貼於床。兩目微閉，注想下丹田。呼吸綿綿，不可聞聲。口閉，齒微叩，舌柱上腭，意存丹田，如津生滿口時，即行吞津法。周身肌肉及神經放鬆，使氣血周流舒暢，潤滋內外全體。漸至物我兩忘，身心俱泯境界，便得大休息之效。至此便爲先行功畢，而可修中元功矣。

二 中元功

中元功共分九式，故又曰初九段，每式動作，均簡而易行，以鍛鍊臟腑爲主。初視之，似純爲鍊形之功；實則仍有鍊神之功在。而且鍊氣鍊精之功亦賅焉。本功如能終生行之，可使五臟六腑之凡百疾病不生。此乃由外鍊內，而收外壯內實之效也。茲分述之如左：

一、第一段：左手兜外腎，右手置臍下，（褲帶解開，上衣掀起，使胸腹全部裸露，裸

體更佳。〕掌心向下，肉貼肉，皮貼皮。兩日向鼻樑凝視片刻，引神下注掌心直透下田。右手自下而上，自右而左，以臍爲中心，繞臍按摩一圈，默數一。手行神行，手住神住；神行氣行，神住氣住。徐徐摩之，不可過快。（此則以下皆同。）既按又摩，既摩又揉，使腸胃均受按摩爲功，共行三十六次爲度。

二、第二段：左右換手，右手兜腎囊，左手置臍下，式如上。行功時，左手自下而上，自左而右，繞臍按摩一圈，默數一。訣法則如上式，共行三十六次爲度。一、二段行功，如太極圖，又稱揉太極，又名揉小周天功。

三、第三段：左右換手，左手兜腎囊，右手置臍下。由正中、自下直上，復自上直下推摩之，默數一。自下而上時，以至心窩上，兩乳之間止，復向下推之，以至腎根毛際處爲度。上推使腎氣至心，下推使心氣入腎，使心腎之氣交流互貫爲訣法，共三十六次爲度。

四、第四段：左右手不必換，惟右手掌推摩時宜循左側肋骨線，自下上推，至左肺部止，復自上往下推，至腎根毛際處止。訣法在使肺腎之氣交流互通，共三十六次爲度。

五、第五段：左右換手，以右手兜外腎，左手置臍下，循右側肋骨線，自下而上推，至右肺部止；復自上而下推，仍至腎根毛際處止，亦爲三十六次。其功用同上。

六、第六段：左右換手，左手兜外腎，右手掌平置臍下，循第四段路線，自下而上，至

左乳部上後，橫向右摩至右乳部上，轉向下按揉，至起手處止爲一周，恰如一大長方形圓圈，默數一，至三十六次止。

七、第七段：左右換手，右手兜外腎，左手掌平置臍下，循第五段路線，自下而上，至右乳部上後，橫向左摩至左乳部上，轉向下按揉，至起手處爲一周，默數一，至三十六次止。六、七二段，又稱揉大周天法。

八、第八段：左右換手，左手兜外腎，右手掌儘量右移，橫掌置右腹側，以手掌後半掌用勁，自右向左按推，至左腹側止。復用掌之前半掌及四指用勁，向右按拏回，勁道全用在腹部一推一拏，一個來回，默數一，至三十六次止。

九、第九段：左右換手，右手兜外腎，左手掌移放胃部左側，法如上，用手掌自左向右按推，復又用按拏回，勁道全用在胃部上。一推一拏，一個來回，默數一，至三十六次止。至此，爲初九段之中元功畢也。

注意：(1)行此功夫，外陽易勃舉，勃舉時，切不可起淫念，百二十天內，切忌行房，如不舉者，虧損過甚也。此功主在固體內臟腑，實暢任脈路線，暖外腎，固陽、固精、生精、和血、補氣、定神。對心肝脾肺腎與胃腸，均有大益也。全爲內健內壯，內實內固功夫。動作極簡易平實，毫無玄妙處，而功之所至，常有意想不到之神效也。

(2)此九段功畢，尚有「餘功」，餘功在用捏拏法與槌擊法。前法用指勁，後法用拳力。凡行功所到之處，均須加此餘功。

三 上元功

上元功，共分九式，故又曰中九段。中元功練習純熟，（約一百二十天）。感身心受益後，即可加修此上元功。古真謂：「子欲不死，修崑崙。」此亦即玄門中之修崑崙法也。其動作亦極簡易平實，而功效則無窮，惟以行之有恒爲最要。此與初九段功同，皆係養生日用功夫也。

前述中元功，係以臥式爲主用；本篇所述上元功，則係以坐式爲主用。不諳跏趺坐者，採方便坐亦可。惟必須用硬凳，其高度以使膝以上之大腿，能與膝齊平爲度。然究以跏趺坐爲殊勝，故以逐日徐徐行之，漸次加長時間，並先用半跏趺坐（單盤），而漸至用全跏趺坐（雙盤）爲宜。跏趺坐，於床上亦可行之。

中元功畢，行大休息片時，以息心寧神養氣頭眞後，不可貪睡。以此時易生睡意，多有於不知不覺之間，而酣然入睡鄉者，道家修定，有鍊睡魔之訣，並切戒貪睡荒功，即以行靜定之功，待心無一念時，即易睡去也。設有睡意，即宜坐起行功，不必久休也。本功主在崑崙及背部，坐姿則參本書靜坐入手法門一篇，茲分述之如左：

一、第一段：跌坐片時，待心定神怡時，即用兩手互搓極熱，以兩掌心擦左右兩腰俞穴

，又稱背精門，約十數次，（宜袒上衣，使肉貼肉，皮貼皮爲要。）再搓再擦，共行九至二十四爲度。此爲雙擦腰俞穴法，又名擦內腎法。並以「神宜隨手，心不外馳」爲訣，此則以下各段均然也。

二、第二段：兩手互搓極熱，併擦尾閭穴，上下行之，下行以手指擦至尾骨止，上行以兩掌能擦至夾脊關止。上行時兩手卽分，下行至尾閭穴時，兩手又併。每搓熱一次，約擦摩十數次，共行九至二十四次爲度。此爲雙擦尾閭夾脊法。此二段工，可壯內腎，祛腰疾，實髓充神，助陽生精，亦卽外修督脈法也。

三、第三段：兩手結三昧印，背脊豎極直，而行搖轉玉頸之法。其法先將頭向前下俯，自左向右轉十二次，復自右向左轉十二次，再前後俯仰十二次，左右偏彎十二次。然後以兩手十指捏揉全部玉頸。（此法乃運動頸神經叢、甲狀腺，並防食道癌及甲狀腺腫等諸病。）

四、第四段：用兩手捧頭，十指張開，大拇指在後腦上，餘四指在前腦大腦部，指頭微微用勁，由前向後捏拏整個崑崙玉頂，自額上髮際起，及後腦接近頸際止，均勻捏拏按揉之。由前按至後，各指約十餘次，使兩手之前四指能按捏至後腦與大拇指會合爲度（按：大拇指亦須行按捏之功，非固定在一處也。）此爲一回，再如起手式，返復施行，以九至二十四爲度。

五、第五段：姿式如上，惟改捏拏按揉，而用彈拍叩擊之法，每次均以不輕不重分行滿玉頂爲度。亦以九至二十四爲滿段。其法爲彈用手指，拍用全掌，叩用指頭，擊用拳角。行時切忌用勁使力，斯爲至要。輕則爲功，重則爲傷。不輕不重，卽爲適度。

六、第六段：以兩手搓極熱，捧熨顏面，十指朝上，指尖約與額齊，兩掌接併於鼻，而分行向左右擦摩之，至耳後止，每回約五至十，再搓再擦，共九回止。再照同法自下逆擦之，手掌至額時，便分行向左右擦之，數亦如上。務使全面部能均勻擦揉爲度。其中，並宜酌加按捏之功。

七、第七段：以兩手搓極熱熨兩眼，（宜閉目）並分行向左右摩至耳止，反復行九至十二次爲一回，共九回止，再閉目用運睛法，上下左右緩緩運轉，反復各行十二次止。再行鳴天鼓法二十四。

八、第八段：兩手結三昧印，澄心默坐，存神泥丸。本段工法爲先聳一下右肩，次聳一下左肩，再兩肩齊聳一下爲一回。兩肩齊聳一動，務使腦神經中樞感受到輕微之震波，而直到腦皮質神經，共行九至三十六回止。此法兩肩及上背部與脊髓，均各受益。

九、第九段：默坐澄心，凝神寂照炁穴，片時便覺炁透尾閭，上來脊，循玉枕而達泥丸，卽存神於泥丸，使元炁氤氳滿頂，及頭面，漸卽與髓海之氣融和爲一，繼行周

天法。此時，最宜忘人忘我無思無慮，身心寂然爲合度。其時間之久暫不拘，惟以二十至三十分鐘爲最宜。

四 下元功

下元功，原鈔本略有殘缺及蟲蝕不全，前往天師洞未及鈔錄，今已不復記憶矣。就其大體言，不外內鍊外鍊，與自養彼養之四途。其中大體係與南派東派工法無大差異，對於鑄劍，雖亦有煨爐一法，惟非其所重耳。精微處在重自養而不重彼養，重內鍊而不重外鍊；全屬正宗，能保仙家風範於不墜也。

五 神元功

神元功，原本祇存一目，全缺佚，此或相當於「煉神還虛」，「煉虛合道」之第二步工法。惟當時李道人亦未談及，亦未敢臆測其工法之異同也。

六 尾語

最後，原鈔本甚簡易，並無上述各段之許多詞句。今之不嫌繁複，予以詳爲述說，復將隱語喻詞，改用現代術語者，在使讀者對此簡易養生工夫有興趣者，閱後易爲練習耳，其中行氣服氣之訣，用勁用神之法，按竅揉穴之訣，亦仍有未盡者在。功行純熟圓滿，到時自會體貼得出來。形之於文字，總有無從下筆，無從形容維妙之感，殊深歉然！（按：神元功畢時亦有下坐餘工）

中華民國七十二年一月文山遜叟蕭天石於文山精舍

道藏精華第一集之二
文山遜叟蕭天石主編

周易參同契正義
合刊

自由出版社印行

道藏精華第一集之二

周易參同契正義

頁次

周易參同契正義

.....一

漢魏伯陽撰，補後漢書藝文志，舊唐書經籍志，宋史藝文志均著錄，清徐立純序曰：萬卷丹書，參同第一。後世丹家，無不以此爲祖，文古辭奧，而義理幽深，包羅廣大，鉅細靡遺。以言乎易，則變化陰陽，天地位育。以言乎丹，則火候藥物，內外兼明。實儒道併行之至文，仙佛不背之正旨。無論用之治國御政，用之養性修真，用之明心見性，諸無或違。誠與經子諸書媲美千古而不朽者也。世多不察，每忽其易理而指爲純丹經書，實大謬矣。宋大儒朱子窮力於斯者有年，並爲考異註釋，稱爲易中先天之學。嘗曰：「邵子得於希夷，希夷源流自參同契。」又曰：「眼中見得了如此，但無下手處。」後與西山蔡先生訂正研討，竟夕不寐。其價值之高可知矣。歷代解者百數十家，而以俞琰、朱雲陽與四峯山元真先生解本爲最精。元真先生本分章詳解，顏曰正義。使大易內養爐火三者，無不鉤深致遠，合一窮源；真機透露，燦若日星。道明而義正。讀者如不憚煩難，忍持精研，則一旦豁然貫通，即可升堂入室，超凡作聖，達妙登玄矣。

周易參同契發揮

.....一三三

本書爲浙江鮑士恭家藏本，宋全陽子俞琰撰，四庫全書著錄。以一身之水火陰陽，旁通丹道，取材甚博；其發揮參同契之妙義，無不基於先天易理，合儒道而併言，字字未離魏公本旨。書中多見前

人之所未及見，發前人之所未發，非徒以訓話爲能事者比也。且每卷均爲附圖以明之，使斯道益顯。小者如丹家口訣之細微，亦未或遺。故阮登炳謂其曾得異人指授，實非虛語也。

周易參同契釋疑……………二七九

宋俞琰玉吾撰，凡三篇。參同一書，道極高深而理極玄遠，以朱子之博大，最後仍不免曰：「今始得其頭緒，未得其作料孔穴。」後人以共奧隱難通，輒妄更易，分章解義，時多舛誤。本書較彭真一、陳抱一、鄭虛一、諸公校本，及紫陽朱夫子之考異，均爲精當。蓋以既得明師指授，復能合蜀本、越本、吉本、及錢唐諸家本，參證而讎校之也。

道藏精華第一集之二
文山遯叟蕭天石主編

周易參同契正義

自由出版社印行

周易參同契正義序

萬卷丹書。參同第一。其文古。其辭奧。而義理幽深。包羅廣大。以言乎易。則變化陰陽。天人合法。以言乎丹。則火候藥物。內外兼明。實儒道並行之至文。此誠與經史諸書。媲美千古而不朽者哉。奈何拘曲之人。少學之輩。不能精究其義。深悉其玄。僉指爲修丹之書。而遺其儒教之旨。致使大道沉淪。至言晦暗。是深可痛惜者也。間有一二之士。欲思闡發其道。羽翼其書。無如真師未遇。口訣未逢。不過出自己之臆度。安能探魏公之元機。遂至紛紛沓沓。謬悞者實多。嗚呼。如此之箋註。卽或汗牛充棟。有何益於是書。而既無其益。豈不反有損乎。此道之所以常不行也。僕素慕玄修。乃從事斯道。亦有年矣。而滯於案牘之勞。世事之鞅。未獲專志行持。深造堂室。以匡正是書之誤。殊有愧焉。今四峯山元真先生。棄利名如敝蹤。視身世如浮泡。曾受至人之要訣。得大道之玄微。不忍使真經湮沒。遂爲分章細解。逐句精詳。盡洗諸家陋習。乃獨開生面。使大易內養爐火之三者。無不鉤深致遠。合一窮源。真機透露。燦若日星。是所謂道明而義正者也。其有功於前修。加惠於後學。誠非淺鮮。先生異日功圓冲舉。晤諸真於蓬壺瓊苑中。魏公必曰。子真能參吾之元。同吾之真。契吾之書者矣。斯時焉。豈不快哉。俊傑之士。夙有靈根。能得覩是書。乃三生之大幸。務須專心致志。勤久精研。庶幾學歸正道。不惑多歧。而升堂入室。達妙登玄。是所厚望於諸君子者也。敬爲之序。乾隆五十四年孟春之望上

虞後學平陽道人徐立純書於括蒼山房

周易參同契正義自序

古人學道之出處。在仕隱兩端。其先隱而後仕者。伊尹太公也。先仕而後隱者。微子箕子也。有全仕者。臯夔周召也。全隱者。巢許夷齊也。有半仕半隱。可以仕則仕。可以止則止者。孔子也。又有仕隱無定。而行藏莫測者。老子也。此皆古之聖賢。其出處雖不同。而所同者道德。故或仕或隱。與時消息。乃達則兼善天下。而窮則獨善其身。聖賢未嘗有固必之心。以先定其行止。但聽天以順其命焉耳。今夫神仙之學。其殆隱者之事乎。同巢許而遜世避人。效夷齊而採芝食蔬。行倫常以崇聖學。修性命以達真源。積精累氣。養志存神。及其道成德就。而施功於世者。雖未及聖教之廣大。然亦隨時匡濟。而澤被斯民。其於治道。豈小補之哉。所以夫子與老子講禮。並無支吾之言。而孟子距楊墨。未聞有非老子之語。此足明其道之同。而德之合也。不然。孟子肯緘默而不關之哉。故自三代以及秦漢。皆無彼此之別。迨至唐宋。而儒者始以佛老並稱之。於是儒則爲儒。道則爲道。不能合一而同歸。此其故何也。蓋斯時佛教大盛於世。而學仙之流。往往以釋氏爲引證。且間有議及於儒者。又其居止觀。牢。并出處行蹤。皆有類於佛氏。其所不同者。僅不髡其髮。而有姓氏爲稍別耳。故令儒者目之爲異學。此皆後人不善奉道之過。豈昔日之本來如是乎哉。而道之不達。道之不行。職此之由焉。然其道

授受之由。而出於上古者。是難深悉。第自老子傳關尹子以來。代不乏人。指不勝屈。至漢有伯陽魏公。廬陽董公。青霞楊公。又有正陽鍾離公。而唐有純陽呂公。呂則授道於遼之劉海蟾。而劉復授於宋之張紫陽。張則傳於石杏林。石傳薛紫賢。薛傳陳泥丸。陳傳白紫清。此十餘公者。皆能與儒道合一而同歸。故名列青編。身登碧落。而稱述人口。雖女子小兒。亦曉其姓氏出處。是誠神仙中之錚錚者也。又有陶貞白。陳希夷二先生者。儒乃真儒。仙爲真仙。而能並行不悖。此又儒道二教中之矯矯也。至於道書之來。自道德經關尹子二書以後。雖代有所作。而究未能暢發其玄妙。迨伯陽魏公。乃發明周易先天之學。并日月爲易之義。以乾坤坎離四卦。爲陰陽之體用。而作衆卦之綱領。其餘六十卦。皆由此變化而出。以達其吉凶消長之理。歲時氣節之數。而闡大易御政爲歷之治道也。又以陰陽交合之道。日月往來之機。用乾坤爲鼎爐。坎離爲藥物。以衆卦作火符。剛柔作運用。而明黃老修煉之丹道也。此誠爲儒道並行之書。實繼夫周易而作者。故其命名曰周易參同契。良有以也。而後世註解此書者。數十餘家。除邪僞之說。姑置不論外。其有指爲內丹之學者。又有指爲爐火之術者。乃竟將本源之易道。皆不深究。而丹法之真機奧義。亦總未明。且謂其言卦爻易象者。不過借之以發揮丹道耳。噫。此參同契之書。所以求明而實反晦焉。殊不思其書。乃大易內養爐火之三者俱備。故下篇第六章曰。三道由一。俱出徑路。而第七章曰。同出異名。皆由一門。此二章歷敘三道之功效。以總結其三篇之大旨。夫子所謂同歸而殊塗。一致而百慮者。其參同契之謂也。今余山陬陋質。

樸野無文。然家本業儒。於聖賢之書。雖未能入其堂室。而亦稍涉其門牆。且幼慕修養性命之道。乃不獲遇其傳。荏苒二十餘載。至乾隆壬辰歲。仰賴天祐。始得真詮。而朝夕闡發行持。又十有餘年。雖冲舉之羽翮。尙猶待也。其修煉之元機。業已得之。安可隱默。有負天心。因不揣鄙俚。而註解是書。其草本成於甲辰之首夏。迄今五稔。而稿凡十易。本擬祕之山中。不欲問世。復蒙真師。囑以流布。於是付之梨棗。顏之曰正義。蓋有取於董子正其義。不謀其利之意。又義者。人之正路也。欲使後來之士。俱歸於正道。而不入於曲徑旁門。此區區之心也。用贅數語。弁諸簡首。以質夫有道者正之焉。乾隆五十三年歲次戊申二月朔旦會稽後學元真子董德寧靜遠序於四峰山居之集陽樓

周易參同契正義凡例

一參同契者。原爲儒道兼行之書也。儒者用之。可以治國御政。道家行之。可以養性修身。奈諸家之註此書者。俱指爲丹道。而畧其易理。所以儒者置之而不察也。惟朱子知其本源。且謂易中先天之學。後世失其傳。至邵子始發明之。其邵子乃得於陳希夷。而希夷之源流。實本於參同契也。故朱子嘗與蔡西山。反覆辨論參同之旨。而且爲之考異註義。今二賢之書。具在儒林。歷歷可據。非誣。

一參同契之書。乃漢人之語。其文辭古奧。加之易理深微。丹道玄妙。故在諸書之中。尤爲難曉。後人讀此書者。不但不能達其玄理。而於文義亦是難明。以致人人各見。而紛紛多歧。此道之不行。其由於不明也。所以註此者。宜詳考其文義。深究其易道。而後研窮其丹學。庶幾內外兼融。功侔造化。而道可期矣。

一朱子謂參同契文章極好。其用字皆根據古書。又謂其做得極妙極精緻。故此契中引用之典故。予乃晚學。何能盡曉。且又限於尺幅。亦不能具載。惟出於易者。皆一一標出。兼稍解其義。以明其契爲繼易而作也。

一自來註述丹書者。皆不反切其字音。并不解其字義。此未知其故何也。夫四子六經。固聖人經天

緯地之文。是應通達博洽者。方可窺其門戶。而先賢註之者。猶恐其未明。乃先詳其字之音義。而後釋其辭之義理也。下至於諸子百家之註。無不皆然。今之丹書者。既丹法之玄奧難明。又於字句之音義。或有未達。而並不爲之解釋。豈學道之輩。皆是通達文義。而盡識字音者乎。無怪乎韻之者少。而學之者寡也。故余註此書。寧得其鄙陋。乃切其字音。解其字義。然後詳釋其玄理。庶使智愚。皆可共由。此亦道之自然歟。

一註是書者。無慮數十家。而余藏書既寡。且又心目慵懶。不耐搜羅。故所見者。不過六七種。而是註出於鄙意爲多。此誠孤見寡聞。其中濶畧之處。是所不免。然不敢杜撰。亦有所受之也。諒明者知之。

一前人之言。其有失於義理之當者。本應逐條論辨。以歸於其正。但立言著書。原爲開發道德。若紛紛指斥謬誤。是乃聚訟之書。非達道之學也。故向來有差誤之處者。而余註中。但倍加詳明。使讀者了然心目。則自不爲他說所搖奪耳。

一天地之轉運造化。日月之升沉晦明。乃陰陽之至廣大。而至高明者也。無論治國修身。皆宜深究。所謂乾坤運施行。天下然後治。又謂學道須洞曉陰陽。深達造化。方能追二氣於黃道。會三性於元宮。故是註於天地七政之道。頗爲詳悉。以證夫天人合發之機也。

一註中引用儒道之書。皆取其切當者。以證其義。不敢妄扯經典。及摻入邪僞之說。以獲罪於天。而

貽譏於大雅也。倘同志者。能修德行仁。精研熟究。斷有心靈神悟之妙。以造眞玄之大道焉。

一予自束髮時。卽慕養生之學。而每讀丹經。儼如嚼蠟。因嘗有言曰。倘予得明此道。當無隱以告學人而償其宿願。今蒙天祐。獲其眞詮。故註中雖不敢盡洩天祕。然較之於從前諸書。其品節詳明。眞機透露。則大相逕庭矣。有志於道者。自可循流以達其源耳。

一是註者。其分章之處。畧同舊本。而更爲裁訂。以定其章旨。至於分節之體。大與舊說不同。乃倣先儒註經書之法。詳其義理。考其文辭。可分則分之。可合則合之。而註中務使其脈絡貫串。不敢妄爲割裂。且每章之後。又加總結數語。以明其一章之大旨。此乃余之愚魯。每苦於讀書之難。故註是書。不厭其言之頻繁也。然又有期望之心。欲其人人知道。個個談玄。而使志士仁人。登峰造極。以躋無爲之聖域。此亦予之深願也夫。

元眞子識

周易參同契正義目錄

上篇

乾坤者易之門戶第一章

易者象也第三章

八卦布列曜第五章

知白守黑第七章

火記不虛作第九章

子午數合三第十一章

世間多學士第十三章

以金爲隄防第十五章

中篇

乾剛坤柔第一章

晦朔之間第三章

將欲養性第五章

太陽流珠第七章

河上姤女第九章

丹砂木精第十一章

下篇

天地設位第二章

聖人不虛生第四章

內以養己第六章

是非歷臟法第八章

金入於猛火第十章

胡粉投火中第十二章

若夫至聖第十四章

推演五行數第十六章

君子居其室第二章

朔旦爲復第四章

陽燧以取火第六章

不得其理第八章

坎男爲月第十章

關關雎鳩第十二章

惟昔聖賢第一章

升熬於甑山第三章

圓三五第五章

會稽鄙夫第七章

法象莫大乎天地第二章

自然之所爲第四章

參同契者第六章

辭隱而道大第八章

按參同契三篇。自來以爲魏公所作。彭真一亦嘗言之矣。或有謂魏公與徐從事。淳于叔通。而三人各述一篇。然總之世遠年湮。固不免於舛誤。而終難究其本源。未便擅爲改易。奈後人有以上篇爲正文。以中下兩篇俱作爲註者。又有將四言五言。及散文乃各集成章。以爲經註者。且紛更不一。而錯亂實多也。殊不思其書中之四言五言。以及散文。有斷不可分之處。比比皆然。不能枚舉。且上中下三篇之書。各有義理。如何可分作經註。此明眼人自能知之。予亦不暇細述。但三篇之作。總敍大易內養爐火之三道。是以上篇言易道爲多。而次之以內養。其爐火則間及之。中篇則內養爲多。而易道次之。爐火則又次之。下篇乃爐火爲多。而內養爲次。易道更爲次也。此三篇之中。其三道之詳簡有不同也。如此。故魏公之三篇者。以象三才之體也。今予註分上篇爲十六章。以象二八之權也。中篇十二章。以象歲月之度也。下篇八章。以象八卦之用也。總之爲三十六章。以象老陽之數也。合而言之爲參同契。以象太極函三之至理。此謂正義之道云爾。

周易參同契正義卷上

會稽後學元眞子董德寧註

上篇

乾坤者。易之門戶。衆卦之父母。坎離匡郭。運轂正軸。

○轂音谷。軸音逐。○易曰。乾坤其

易之門耶。又曰。闔戶謂之坤。闢戶謂之乾。一闔一闢謂之變。往來不窮謂之通。又曰。乾坤其易之蘊耶。故此乾坤之變通衆卦。包蘊諸爻。猶人物之居藏出入於門戶中也。又本篇第二章。以易謂坎離。以日月爲易。蓋乾坤爲天地。定位乎上下。而日月往來於東西。出入於天地。則乾坤豈非日月之門戶哉。故曰。乾坤者。易之門戶也。易以乾爲父。以坤爲母。而乾坤化生六子。震得乾之初爻。曰長男。坎得乾之中爻。曰中男。艮得乾之上爻。曰少男。巽得坤之初爻。曰長女。離得坤之中爻。曰中女。兌得坤之上爻。曰少女。是乾坤相索相交。以生六子成八卦。而八卦相重相合。乃變化六十四卦。故以乾坤爲衆卦之父母也。坎離者。易以坎爲月。以離爲日也。匡。正也。又古有匡郭者。卽城郭也。此喻日月之輪。徐天池所謂猶俗言腔當。是也。轂者。乃車輪之中心。以容軸也。軸者。乃車輪之輻股。以湊轂也。蓋郭正則城全。軸正則輪轉。而日月之形象如匡郭。其日月之運行如轂軸也。又坎離爲乾坤之二用。匡郭猶範圍。其一用變化衆卦。周流六虛。如匡郭之範圍民物。轂軸之轉運輪輿。故謂坎離匡郭。運轂正軸也。然乾坤爲陰陽之體。坎離爲陰陽之用。千變萬化。皆由此出。故魏公首

言之。以發明易道之綱領焉。而丹道用乾坤爲鼎爐。坎離爲藥物。亦以此四卦爲樞紐者。又不可不知也。

牝牡四卦。以爲橐籥。覆冒

陰陽之道。猶工御者。準繩墨。執銜轡。正規矩。隨軌轍。

牝、婢忍切。牡、音畝。覆、敷救切。

銜音鹹。○牝、畜母。牡、畜父。此喻陰陽也。陳抱一曰。乾者。純陽之牡卦。坤者。純陰之牝卦。坎者。陰中有陽。離者。陽中有陰。乃牝牡相交之卦。故謂之牝牡四卦也。橐籥者。虛器也。橐即韞囊。籥乃其管。即治工用以鼓風之物。是也。道德經云。天地之間。其猶橐籥乎。蓋天地覆載乎外。一氣往來乎內。猶橐籥也。是以乾坤爲橐爲體。坎離爲籥爲用。凡陰陽之消長。爻象之變化。無不在此四卦覆冒之中。以成歲時之節候。以作衆卦之綱領也。易曰。夫易。開物成務。冒天下之道。即此義耳。然是道也。猶工者準其繩墨。則規矩正而無差。如御者執其銜轡。則軌轍隨而勿失。此言天地日月。經常有定。氣數盈虛。亘古如斯。而無少差謬者也。

處中以制外。數在律歷紀。月

節有五六。經緯奉日使。

處、治也。制、御也。律、律呂也。律呂有十二。乃均布一年之節氣也。歷者。歲時氣節之數也。紀者。記也。謂坎離處治

乎中。乾坤制御乎外。其陰陽上下之升降。日月東西之往來。以成晨昏晝夜。寒暑溫涼。則律歷之數可記。而歲功乃成也。故曰。處中以制外。數在律歷紀也。月節有五六者。蓋一月有三十日。以五日爲一候。而六候爲一月之節也。經緯奉日使者。縱曰經。橫曰緯。又南北爲經。東西爲緯。今以年爲經者。則以月爲緯。以月爲經者。則以日爲緯也。使、令也。猶主也。言歲月者。總以奉日爲主使也。蓋有日則有月。有月則有歲矣。兼併爲六十。剛柔有表裏。朔日屯直事。至暮

蒙當受。晝夜各一卦。用之依次序。既未至晦爽。終則復更始。

屯音肫。直

與值同。復、扶候切。○周易之卦有六十四。今言六十者。以乾坤坎離四卦。爲體爲用。乃諸卦之綱領。其餘六十卦。皆由此四卦之陰陽交合。二用之周流六虛。交畫相乘。體象相併。而成六十卦者也。故曰。兼併爲六十也。夫卦之屬陽者爲剛。如乾坎艮震之類。是也。屬陰者爲柔。如巽離坤兌之類。是也。又有交畫之剛柔。則奇者爲剛。偶者爲柔也。凡重卦有六爻。以下三爻爲內卦。卽裏也。上三爻爲外卦。卽表也。故曰。剛柔有表裏也。朔旦屯直事。至暮蒙當受者。朔、月之初一也。旦、早也。蓋上文牝牡四卦。覆冒陰陽之道。以成歲時氣節之數。今將此兼併之六十卦。乃分布於一月之中。以成日辰晝夜之度。是以初一日之旦。應屯卦直事。初一日之暮。當蒙卦受事。此卽謂晝夜各一卦也。用之依次序者。謂依周易上下經之次序。而惟除乾坤坎離四卦外。其餘諸卦。依次而用之也。既未至晦爽者。既、既濟卦也。未、未濟卦也。晦、月之盡也。又暗也。爽、明也。言至三十日之明。用既濟。三十日之暗。用未濟也。終則復更始者。自朔旦屯蒙起。至晦日既未濟終。終則復起。如環之無端也。然丹法以此六十卦爲火候。而鼎爐中亦有晦朔弦望。併屯蒙既未濟之體用。學者當深究之焉。

日

辰爲期度。動靜有早晚。春夏據內體。從子到辰巳。秋冬當外用。自

午訖戌亥。

訖音吉。○夫一年有十二月。一月有三十日。而一日之期。則以十二辰爲度也。日出爲早而應動。日入爲晚而應靜。故曰。日辰爲期度。動靜有早晚也。

天地陰陽之道。陰爲內爲體。陽爲外爲用。陰主降。陽主升。如子月冬至陽升。蓋自內體而達爲外用也。午月夏至陰降。乃自外用而歛於內體也。是以子爲陽生。至巳爲陽極。而午爲陰

生。至亥爲陰極。其在四時。則春夏爲陽爲外。秋冬爲陰爲內。今以日辰比四時。乃子丑寅爲春。卯辰巳爲夏。故曰。春夏據內體。從子到辰巳也。而午未申爲秋。酉戌亥爲冬。故曰。秋冬當外用。自午訖戌亥也。又上文以一日之內。用兩卦直事。其兩卦有十二爻。今日之中。有十二辰。猶兩卦之十二爻也。

賞罰應春秋昏明順

寒暑爻辭有仁義隨時發喜怒如是應四時五行得其序。

爻音肴。○應、當

也。陽氣當春而發生。生爲賞也。陰氣當秋而肅殺。殺爲罰也。故曰。賞罰應春秋也。日出爲明而氣溫。日入爲昏而氣涼。順、從也。言以一日昏明之溫涼。猶從乎一歲冬夏之寒暑。故曰。昏明順寒暑也。爻辭有仁義者。爻、卦畫也。辭、周公所繫之辭。夫子所作之傳。總謂之爻辭。以斷每爻之吉凶也。但爻有剛柔。辭有仁義。而剛爲陽爲仁。柔爲陰爲義也。易曰。立天之道。曰陰與陽。立地之道。曰柔與剛。立人之道。曰仁與義。此之謂也。隨時發喜怒者。隨、順也。時、四時也。春夏主發生。爲陽爲喜。秋冬主斂藏。爲陰爲怒。言隨順四時之令。而斂發喜怒之陰陽也。如是應四時。五行得其序者。蓋上文歷敘牝牡四卦之體用。以變化六十四卦。而範圍天地陰陽之神機。以成歲月日辰之氣數。則自然春溫。夏熱。秋涼。冬寒。而四時各應其氣候也。春木。夏火。季夏土。秋金。冬水。而五行乃得其次序矣。

右第一章

此章言乾坤坎離四卦。覆冒陰陽之道。以成年月日時之節候。而作六十四卦之綱領。爲周易參同契之樞要也。

天地設位而易行乎其中矣。

設、置也。易者。生生之謂易。蓋陰陽相生無窮也。又有變易交易之義。如陰變陽。陽變陰。陰交陽。陽

交陰之類。是也。故天地設位乎上下。而陰陽變化行乎其中矣。此二句。乃易大傳夫子之言也。今魏公引之。以發明易謂坎離。并日月爲易之義。下文乃詳言之焉。

天地

者。乾坤之象也。設位者。列陰陽配合之位也。

易曰。乾爲天。又曰。坤爲地。故以天地爲乾坤之象也。

天設位乎上。地設位乎下。此乃陰陽之配列也。易曰。天尊地卑。乾坤定矣。又曰。廣大配天地。變通配四時。陰陽之義配日月。故曰。設位者。列陰陽配合之位也。此一節。乃魏公發明天地設位之句耳。易謂坎離。坎離者。乾坤二用。二用無爻位。周流行六虛。往

來既不定。上下亦無常。

上、上聲。下、去聲。○坎爲月。離爲日。而日月爲易。故以易謂坎離也。乾坤者。陰陽之體。坎離者。陰陽之用。故以

坎離爲乾坤二用也。而二用者。易所謂用九用六。是也。蓋卦爻之奇者。爲陽爲九。而偶者。爲陰爲六。易本義曰。陽數九爲老。七爲少。老變而少不變。故謂陽爻爲九也。又曰。陰數六老而八少。故謂陰爻爲六也。然九六之二用。初無一定之爻位。乃周行於六虛之間也。六虛者。每卦六爻之虛位也。往來者。如易所云。往者屈也。來者伸也。卽此之義。言二用往來屈伸於諸卦之中。而未嘗有定體也。上者。上外卦也。下者。下內卦也。謂二用升降乎內外之卦。而無常居之所也。易曰。爲道也屢遷。變動不居。周流六虛。上下無常。剛柔相易。此之謂也。然坎離爲日月。而日月爲易。幽潛淪匿。變化於中。包裹萬物。爲道紀日月之運行往來。其象亦如是夫。

幽潛淪匿。變化於中。包裹萬物。爲道紀

綱以無制有。器用者空。故推消息。坎離沒亡。

二用無爻位。周流行六虛。此即謂幽潛淪匿也。然二用之

剛柔相易。奇偶相生。而實變化於六位之中矣。物猶事也。言二用之見於諸卦。乃包舉百物之消息。囊括萬事之吉凶。以定其進退存亡之機。則豈非爲易道之綱紀者哉。道德經曰。埴埴以爲器。當其無。有器之用。又曰。故有之以爲利。無之以爲用。蓋埴埴爲器者。和土爲器也。當其無者。中間虛處也。其器中虛。所以善盛物。但人知其盛物之有而爲利。豈知其空虛之無而爲用耶。今魏公謂以無制有。器用者空。是用此之義。以爲二用之無爻位。而乃製造以有卦象者。猶埴埴之器空爲用。而可盛物以爲利也。是故推測其爻位消息。但見有衆卦之體象。而坎離二用乃沒亡矣。蓋其周行乎六虛之間。淪匿乎三極之內故耳。此節與上節。乃魏公發明易行乎其中之句也。然丹法亦以乾坤爲體。爲鼎爐。坎離爲用。爲藥物。其陰陽二用。亦周流於六虛之中。往來於鼎爐之內。而亦無中生有。以結其靈胎者也。

言不苟造。論不虛生。引驗見效。校度

神明。推類結字。原理爲徵。

校音敎。度音鐸。○此魏公自述其言辭。非苟且而造作。論議非虛僞而妄生。乃引其將來證驗。見其已往功

效。考校陰陽之神化。計度日月之晦明。推究其等類。連結其字句。是窮原數理之徵兆。而作爲是說者也。此節乃承上文。以起下文之意。

坎戊月精。離已

日光。日月爲易。剛柔相當。

按納甲法。即納干法也。以十天干納於八卦之下。則乾納甲壬。坤納乙癸。震納庚。巽納辛。坎納戊。離納已。

艮納丙。兌納丁也。今以坎納戊土而爲月。而月爲陰氣之精華。離納已土而爲日。而日爲陽氣之光明。故曰。坎戊月精。離已日光也。夫日往則月來。月往則日來。而日月之代明。有交

易變易之象。又日月二字相疊。則湊成易字。故謂日月爲易也。其易字之義。日爲陽剛而居上。月爲陰柔而居下。又日昱乎晝。月昱乎夜。此乃陰陽得其體。故謂剛柔相當也。土

旺四季。羅絡始終。青赤白黑。各居一方。皆稟中宮戊己之功。

春夏
秋冬

四季之末。而土各旺十八日。此謂土之羅絡其始終也。青赤白黑之四者。以青屬木而居東。赤屬火而居南。白屬金而居西。黑屬水而居北。皆各居其一方。惟黃居乎中。而爲戊己之土。其分布於四時四方。則爲辰戌丑未之土。故謂皆稟中宮戊己之功也。此喻坎離九六之用。其周流變化諸卦。以明吉凶消長之理。猶戊己之土。分布四季四隅。而成陰陽節候之氣也。況戊己乃坎離所納之甲。則坎離之功用。豈不大哉。

右第二章

此章首引夫子經文。發明乾坤列陰陽之體。坎離爲乾坤之用。以成其變化之道。次言原理結字而立論。日月相交而成易。終言戊己之土分旺。猶坎離之用周流。而爲易道五行之綱維者也。

易者象也。懸象著明。莫大乎日月。窮神以知化。陽往則陰來。輻輳而輪轉。出入更卷舒。

輻音福。輳音湊。卷、上聲。○易大傳曰。是故易者。象也。象也者。像也。又曰。懸象著明。莫大乎日月。又曰。窮神知化。德之

盛也。今魏公引此。以發明日月爲易之義。蓋言易則謂象。而象卽爲日月。其日月之著明。乃現像之最大者也。於是窮其日月之神。而知其陰陽之化。陽往則陰來。陽伸則陰屈。如輻之輳於轂。而輪轉無停耳。卽首章連轂正軸之義一也。是以日昱乎晝。月昱乎夜。更迭出入。卷收舒放。殆亘古今而不息者。此乃易象之神化也。

易有三百八

十四爻。據爻摘符。符謂六十四卦。

據、按也。摘、取也。符、合也。謂卦之合體也。夫每卦有六爻。一部全易。計三百八十四爻。今據按其爻畫。摘取其合體。是符合爲六十四卦矣。然上節乃言日月之迭運以爲易。而此以爻畫符合衆卦爲易也。又按古有三易。乃三代之易也。夏曰連山。商曰歸藏。周曰周易。是也。又有天易聖易心易之三易。蓋陰陽之升降。日月之往來。乃天易也。卦爻剛柔之變化。吉凶消長之數理。乃聖易也。善惡之靡常。動靜之無定。乃心易也。然聖易實包乎三易。故夫子曰。易與天地準。故能彌綸天地之道。又曰。易之爲書也。廣大悉備。有天道焉。有人道焉。有地道焉。又曰。引而伸之。觸類而長之。天下之能事畢矣。是以學道者。當明天易之運行。聖易之變化。心易之動靜。則於修養思過半矣。

晦至朔日。震來受符。當斯之時。天地構其精。

日月相譚持。

構音姤。譚音潭。○晦至朔旦者。卽所謂晦朔之間也。震來受符者。符、信也。驗也。蓋坤初索於乾。而乾初交於坤。以成震卦。乃一陽生之信驗。猶

晦朔相交之象也。構、牽也。結也。譚、猶疊也。言當晦朔亥子之時。而天地牽結其精氣。日月疊持其形神也。易曰。天地絪縕。萬物化醇。男女構精。萬物化生。蓋絪縕者。元氣交密也。醇者。厚而凝也。男女者。喻陰陽也。所以爲化生萬物。此言天地之元氣交密。則萬物醇厚以凝其形者也。而陰陽之元精構結。則萬物生生以成其質者也。然精由氣化。而氣由精生。其初

未嘗相離。但所謂精者。乃至純至粹之稱。非粗雜庸惡之物也。今魏公用此之意。以日月合璧於晦朔之間。亥子之分。其陰陽兩相交合。而後化育流行。亦此之象也。故下文重言天地交接。并人物生化之義耳。

雄陽播玄施。雌陰化黃包。混沌相交接。權輿樹根基。經

營養鄴鄂。凝神以成軀。衆夫蹈以出。蠕動莫不由。施、去聲。樹、上聲。鄴音銀。蠕音盾。○雄

陽播玄施者。天爲陽爲雄。其色爲玄。而德主播揚施與也。雌陰化黃包者。地爲陰爲雌。其色爲黃。而德主化育包含也。夫晦朔之間。陽稟陰受。雄雌相須。乃天地之氣交接。日月之精疊持。猶太初混沌之未分。故謂混沌相交接也。權輿者。始也。樹、植也。言陰陽之肇始。以樹植其根基。故謂權輿樹根基也。經營養鄴鄂者。縱橫而度曰經。回旋曰營。鄴鄂。乃地名。鄴在會稽而居東。鄂在荆楚而居西。此喻址基也。言陰陽之經營度旋。以養其址基者也。凝神以成軀者。以經營有往來之義。是乃氣之所爲。必須神凝其中。而後能成其形軀焉。衆夫蹈以出。蠕動莫不由者。衆夫。衆人也。蠕動。蠢蠢動貌。喻萬物也。言人物之生化。亦皆由陰陽交合以成形質。而人物之性。亦稟賦於其中矣。朱子所謂蓋天地萬物。本吾一體。卽此之義也。

於是仲尼讚鴻濛。乾坤德洞虛。稽古當元皇。關雎建始初。冠婚氣

相紐。元年乃芽滋。鴻濛、俱上聲。○讚、稱美也。鴻濛、元氣也。乃氣之太初。言夫子嘗讚始初之氣化也。洞、空也。易先乾坤爲陰陽之始。而其爲德。乃

空洞至虛。能包含萬物。變化衆卦。故曰。乾坤德洞虛也。稽、考也。書始於二典。而稽古之堯舜。則克明峻德。濬哲文明。豈非至治之首君哉。故曰。稽古當元皇也。建、立也。關雎。詩之

首篇。得情性之正。立人倫之始。故曰關雎建始初也。冠者。成人之始。婚者。夫婦之初。乃禮之所首重。紐、結會也。言冠婚亦陰陽之氣。始行成立而紐結。故曰冠婚氣相紐也。芽、萌也。滋、蕃也。春秋首書元年春王正月。以表君道始立。而治化由此萌蕃。故曰。元年乃芽滋也。此節魏公引聖人作經之首義。以證上文天地日月之精氣。乃先行交感。而後成其化育之道耳。

右第三章

此章言易爲象。而象爲日月。易有爻。而據爻以符諸卦。當晦朔之間。震卦受符之際。天地構精。日月合璧。乃陽施陰化。則鄴鄂成而易道行矣。於是人物之生。亦莫不由於此道。以成其形質者也。故末引聖人作經。亦取其始初之意。以明本章之義耳。

聖人不虛生。上觀顯天符。天符有進退。屈伸以應時。

符、信證也。言聖人上觀天道顯著

之信證。而天信則有盈有虛。有生有殺。如陽長則陰消。陽衰則陰盛。寒暑之往來。日月之出入。此乃天符之進退屈伸。以各應其時候者也。故聖人生於天地之中。仰觀俯察。以立人極。爲法於天下。豈虛生也哉。易曰。觀天之神道。而四時不忒。聖人以神道設教。而天下服矣。此之謂也。故易統天心。復卦建始萌。長

子繼父體。因母立兆基。消息應鐘律。升降據斗樞。

長音掌。○天心者。北極子位之中也。復者。

十一月之卦也。消息者。息爲陽生。自子至巳也。消爲陰生。自午至亥也。鍾律者。律呂也。律爲陽。呂爲陰。而律呂有十二管。乃按其方位。均布於地。以候一年之節氣也。斗樞者。北斗也。北斗爲帝車。而天之運動。乃依斗之所指也。言易象之變化。總統乎北極天心。而復卦之始萌。建立於十一月之冬至。故夫子贊易復卦曰。復其見天地之心乎。蓋天心者。天地生物之心也。天地生物之心。雖無時不見。然必待十月純坤。而陽氣收斂之極。至十一月冬至。積陰之下。一陽復生。此萬物生意將絕而復續。故曰復也。堯夫邵子曰。冬至子之半。天心無改移。一陽初動處。萬物未生時。是此義也。但復卦之內卦是震。外卦是坤。其震爲長子。長子乃繼乾父之體而受事。然實因坤母之軀以立基。蓋坤初索於乾。而得一陽爻以成震也。至於陰陽氣化之消息。則應於鐘律之十二節候。其日月之升降明晦。則據於斗樞所指之運行也。但所謂冬至者。其在年固爲十一月。若在月則爲晦朔之間。在日則爲亥子之分也。然丹法之人身中。亦有冬至。如復命篇曰。煉丹不用尋冬至。身中自有一陽生。此又不可不知耳。

三日出爲爽。震受庚西方。八日

兌受丁。上弦平如繩。十五乾體就。盛滿甲東方。

爽、疏兩切。○爽、明也。受、納也。蓋月與日。自

晦朔亥子之間。合璧之後。漸漸相離。至初三日之昏。而月始出微明於西方之庚位。其象如震。而應震卦之納庚。乃一陽生也。月至初八日之昏。現半明於南方之丁位。其象如兌。而應兌卦之納丁。乃二陽生也。此時謂之上弦。其形如弦之平。如繩之直也。月至十五日之昏。吐全明於東方之甲位。其象如乾。而應乾卦之納甲。乃三陽全也。此時月與日相對。故謂之望。其體盛滿而無少虧也。

蟾蜍與兔魄。日月氣雙明。蟾蜍視卦節。兔魄吐精光。七

八道已訖。屈折低下降。

蟾音除。折音舌。○蟾蟾者。乃金之精。爲月之形體也。兔魄者。乃木之氣。爲月之光華也。蓋月本無光。因受日之陽氣。而相感以生其明。故謂之氣雙明也。又望之晚也。則日自西將入。而月自東已出。其望之曉也。則月將西入。而日已東出。俗言月半兩頭紅。亦是雙明之義也。蟾者。瞻也。謂月之形體。乃瞻視其卦象而爲節候也。蓋一月有六候。而六候之卦。卽上文之震兌乾。下文之巽艮坤。其象有陰陽消長之節。猶月之有盈虧之候也。免者。吐也。謂月之光華。乃嘔吐其精氣而生光明也。七八者。十五也。言月至十五日。其盛已極。其道已窮。勢必屈折下降。而將漸損其光明矣。

十六轉受統。巽辛見平明。

艮直於丙南。下弦二十三。坤乙三十日。東北喪其明。

見音現。直同值。喪、去聲。○統、

緒也。月自朔至望。乃陽已極矣。陽極則轉陰。而陰受陽之統緒也。故月至十六日之平明。現於西方之辛位。其明乍虧。其象如巽。而應巽卦之納辛。乃一陰生也。月至二十三日之晨。值於南之丙位。其明半虧。其象如艮。而應艮卦之納丙。乃二陰生也。此時謂之下弦。月至三十日之晨。在於東方之乙位。其明盡喪。其象如坤。而應坤卦之納乙。乃三陰全也。此時謂之晦。東北者。艮寅方也。乃月造端之地。今晦日於此而盡喪其明。至朔日自此而更蘇其魄也。故中篇第三章曰。始於東北。箕斗之鄉。旋而右轉。嘔輪吐萌。是此之義也。

節盡

相禪與。繼體復生龍。壬癸配甲乙。乾坤括始終。七八數十五。九六

亦相應。四者合三十。陽氣索滅藏。

禪、去聲。復、扶候切。○節者。卽上文六卦之節候也。禪者。傳也。言六卦節候已盡。則

晦朔依然相承。日月照前合璧。而坤復傳於震。故曰。節盡相禪與也。體者。乾之體也。龍者。震爲龍也。謂震得乾之一陽。是繼乾父之體也。震象重陰之下有動物。乃生龍之象。是爲陰復生陽。故曰。繼體復生龍也。八卦各納一千。惟乾納甲壬。坤納乙癸。爲納兩千。故謂壬癸配甲乙也。夫十干以甲乙爲始。壬癸爲終。又朔與十六日。乃陰陽之始。望與三十日。乃陰陽之終。而乾坤總括十干。統包陰陽。故謂乾坤括始終也。七八者。數之十五也。九六者。亦應十五也。四者合之。乃三十日也。當此之時。而月之陽氣失明。乃索然滅藏而爲晦矣。但以上言六卦納八干。而坎離戊己。何以獨不與者。蓋坎納戊。離納己。其坎離爲乾坤之用。往來六虛。而戊己乃中宮之土。無往不在故也。又所言月出沒之方位。并望之日期。此不過大概言之。以明六卦之陰陽消長。及納甲八干之方位相關如此也。可不必執泥。蓋考之歷法。晝夜有長短。月之出沒。有早晏。而其方位有不同。月節有大小。合朔有疾徐。而望望有先後也。此僉全陽亦嘗辨之。故學者勿以辭害其志耳。

象彼仲冬節。草木皆摧傷。佐陽詰商旅。人君深

自藏。象時順節令。閉口不用談。

詰音乞。○夫一月六候已盡。乃晦朔相禪。而日月至此合璧。則陽氣滅藏。故其象如彼仲冬之

節。而萬物乃閉藏消滅。草木皆摧敗傷殘。此時當輔佐微陽。須安靜以固其發生之本。乃下而詰責其商旅。上而深藏其人君。皆不使行動也。易復卦曰。雷在地中復。先王以至日閉關。商旅不行。后不省方。蓋后者。君也。先王以冬至之日。閉道路之關。使君民皆安靜。以養其微陽也。故此謂象時順節之令。非惟身靜不行動。其口亦宜閉而不談也。然丹法亦有晦朔望之四序。陰陽符火之六候。而一陽初生爲冬至。亦宜安靜無動。使神凝氣聚。以化育其大藥也。

天道甚浩廣。太玄無形容。虛

寂不可觀。匡郭以消亡。謬誤失事緒。言還自敗傷。別序斯四象。以

曉後生盲。

盲音萌。○匡郭者。日月之形象也。四象者。即上文之七八九六。蓋七爲少陽。八爲少陰。九爲老陽。六爲老陰。是謂之四象也。言仲冬之節。草木摧殘。萬物閉藏。而一陽雖復。生機尙微。其天道甚浩大而極高廣。太玄至幽遠而無形容。此不可見其端倪也。今晦朔之間。日月揮持。混沌交接。而氣象空虛湛寂不可觀。其日月形象消亡以滅藏。是同一理也。倘謬誤妄動。則失其事之端緒。若妄言得尤。乃自取其敗傷之咎也。是以分別其明晦。而序次其四象。以開曉夫後生之盲瞽耳。按上節象彼仲冬句起。至此節曉後生盲止。舊本在下篇會稽鄙夫句之前。陳抱一移至於中篇。子當右轉句之上。而俞全陽謂其皆非也。因移至於此。今考其文義。詳其叶韻。是爲得理。故從之焉。

右第四章

此章承上章天地日月之交合。而言聖人觀天符之屈伸。統天心之消息。以發揮一月生明生魄之六候。及八卦納甲之方法耳。至於晦朔相交之際。象彼十一月之冬至。須安靜以養微陽。爲固其生發之本。以曉夫後學者也。

八卦布列曜。運移不失中。

八卦者。謂八方之卦位也。列曜者。七曜也。乃日月水

火木金土之七政。是也。中者。天心也。言八方布列之星曜。雖皆周圍旋繞運移。而總不失其天心之樞紐也。然天與星曜之運動。無非一氣爲之推移耳。此又不可不知。謹按晦菴朱子曰。王蕃渾天說一段極精密。而其言曰。天之形狀如鳥

卵。地居其中。猶殼之裹黃。圓如彈丸。故曰渾天。言其形體渾渾然也。其術以爲天半覆於地上。半在於地下。其天居地上見者。一百八十二度。地下亦然。北極出地上三十六度。南極入地下亦三十六度。南北極持其兩端。其天與日月星宿。斜而廻轉也。象山陸氏曰。書疏云。周天三百六十五度四分度之一。天體圓如彈丸。北高南下。北極出地上三十六度。南極入地下三十六度。南極去北極直徑。一百八十二度。其南北二極之中。謂之赤道。春分日行赤道。從此漸北。夏至行赤道之北二十四度。從夏至以後。日漸行南。至秋分還行赤道。與春分同。冬至行赤道之南二十四度。從冬至以後。日又漸行北矣。其日之行處。謂之黃道。又有月行之道。與日相近。交路而過。半在日道之裏。半在日道之表。其當交。則兩道相合。去極遠處。兩道相去六度。此其日月行道之大畧也。朱子又曰。天體至圓。周圍三百六十五度四分度之一。繞地左旋。常一日一周。而又過一度。日麗天而少遲。故日一日。亦繞地一周。而在天爲不及一度。積三百六十五日有奇。而與天會。是一歲日行之數也。月麗天而尤遲。一日常不及天十三度有奇。積二十九日有奇。而與日會。一年十二會。通計得三百五十四日有奇。是一歲月行之數也。歲有十二月。月有三十日。三百六十日者。乃一歲之常數也。故日與天會。而多五日有奇。爲氣盈。月與日會。而少五日有奇。爲朔虛。合氣盈朔虛。而閏生也。玉齋胡氏曰。嘗論之。日月皆麗乎天者也。日之行。比天只不及一度。月之行。比天不及十三度。乃不及日十二度。何哉。蓋天秉陽而在上。日爲陽之精。月爲陰之精也。造化之間。陽大陰小。陽饒陰乏。陽得兼陰。陰不得兼陽。此日行所以常過。月行所以常不及也。使日之運常有餘。月之運常不足。不置閏以齊之。其初失閏。則春之一月入於夏。子之一月入於丑。至三失閏。則春季皆入於夏。十二失閏。則子年皆入於丑矣。何以成造化之功哉。朱子又曰。天道與日月五星。皆是左旋。天道日一周天。而常過一度。日亦日一周天。起度端。終度端。故比天道

常不及一度。月行不及天十三度有奇。今人却云月行速。日行遲。此錯說也。但歷家以右旋爲說。取其易見日月之度耳。草廬吳氏曰。古來歷家。蓋非不知七政亦左行。但順行不可算。只得將其逆退。與天度相值處算之。因此後遂謂日月五星逆行也。但天與七政入者皆動。今次其行之疾遲。則天爲第一。鎮星上爲第二。歲星木爲第三。熒惑火爲第四。太陽日爲第五。太白金爲第六。辰星水爲第七。太陰月爲第八。蓋天土木火。其行之速。則過於日。而金水月。其行之遲。則不及於日。此其大率也。以上諸儒之論。固爲詳悉。然余亦嘗聞之至人曰。蓋自太極混成。陰陽肇始。而天地之道。無非一氣而已矣。其氣之流行上下四方而不息者。天也。凝聚形質於中而不動者。地也。然形有涯而氣無涯。其地有窮處。而天無盡處。是以六合皆天也。而地居其中。素問所謂大氣舉之是也。古人比天如鳥卵。地如卵中之黃。最爲確切。蓋地之中心。其最堅最實者。則載華嶽而振河海。人民居之。萬物生焉。其地之邊處。則漸軟而漸虛。人物無矣。三光晦焉。以至於極處。則與天混而爲一矣。亦猶卵黃之中心最實。其近卵青處稍軟。而且黃與青相粘。亦混而不分也。但天地至大至廣。而人不之察識耳。至於日月星宿。乃二氣五行之精華凝聚。以現象於天者也。今天道既以左旋順行。則日月星曜。亦自然隨之右轉而順去。其日月之行度。乃日爲太陽。月爲太陰。造化之道。陽動陰靜。陽剛陰柔。則自應日速而月遲。此皆不易之理。故諸儒之辨論。是也。今總而言之。夫日之行度。子時至地子方。午時至天午方。乃一日行一周天。而還其原起度之處。故謂之日也。月之行度。朔則緯於地。望則經於天。乃一月行一周天。亦還其原起度之處。故謂之月也。其天之行度至健。乃一日行遍周天度數。而又過一度。積至一年。則多一周天。而亦還其原起度之處。故謂之天道一周也。此乃余之管見。未知當否。幸高明者教之。

元精眇難覩。推度效符徵。居則觀其象。

準擬其形容。立表以爲範。占候定吉凶。

眇音藐。度音鐸。○元精者。乃天地之元氣。即元陽也。石函記所謂元陽

即元精。是也。眇者。微小也。表者。司天家用之以測景推候也。範者。模也。蓋天地元陽之氣。往來乎六合之中。流行乎三才之內。無時不然。無物不有。但其氣最微眇。而難以觀察。故惟推度七曜運移之節度。及考效天符進退之信徵。庶可默識其端倪也。是以居內。乃觀其卦象變化。而準擬其形容。容現之兆機。在外。乃立表以爲模範。而占其陰消陽息之氣候。則凡事物之吉凶可預定。而動靜之休咎可先知矣。易曰。君子居則觀其象而玩其辭。動則觀其變而玩其占。又曰。聖人有以見天下之賾。而擬諸其形容。象其物宜。是故謂之象。乃此之義也。
發號順節令。勿失爻動時。上察河圖文。下序地形流。中稽於

人心。參合考三才。

發號者。兼言行而言也。節。時節也。令。法令也。易曰。言行。君子之樞機。樞機之發。榮辱之主也。言行。君子之所以動天地也。可

不慎乎。所以謂治國修身。凡言行之發。當順其時節。而從其法令。故曰。發號順節令也。易曰。吉凶悔吝者。生乎動者也。又曰。六爻之動。三極之道也。蓋爻者。效也。動者。變也。凡卦有六爻。以上兩爻爲天。中兩爻爲人。下兩爻爲地也。三極者。即天地人之至理。而三才各一太極也。是以謂卦爻之動變。關乎三才太極之道。乃吉凶悔吝之所由生。不可有失其機兆之時節。故曰。勿失爻動時也。夫出言發行。當合乎三才之道。故上而察其河漢圖象之天文。如七政之運行而有度。陰陽之消長而有時也。下而序其地理形勢之流放。如山嶽之峙立而不移。河海之周流而不竭也。中而稽其人身動靜之心機。如情性之剛柔而有定。志氣之變易而無常也。此三者。皆參合而考驗之。庶乎三才之道備。則言動皆可無咎矣。易曰。仰則觀象於

天。俯則觀法於地。觀鳥獸之文。與天地之宜。近取諸身。遠取諸物。此之謂也。

動則依卦變。靜則循彖辭。乾坤用施

行。天下然後治。

彖、土玩切。治、去聲。○依、憑也。卦變者。謂卦象之變化。如柔變爲剛。剛化爲柔。而周流於每卦六爻之間也。循、拊也。彖者。易謂之材。

也。又斷也。辭者。文王所繫之辭。以斷每卦之吉凶。如易所謂乾元亨利貞之類。是也。又有彖傳。乃夫子釋經之辭。如易所謂大哉乾元之類。是也。而總謂之彖辭也。易曰。是故君子居則觀其象而玩其辭。動則觀其變而玩其占。是以自天祐之。吉無不利。蓋君子居靜而未卜之時。則觀象玩辭。以明其進退存亡之道也。值動而及筮之際。則觀變玩占。以達其吉凶消長之機也。夫易與天地準。今君子動靜不違於天。所以天乃祐之。而有吉無不利也。故魏公用此義云。其值動之時。則依憑卦爻之變現。以占其吉凶。而居靜之際。則拊循彖象之辭義。以明其數理也。用者。謂乾坤之用。乃坎離是也。蓋坎離施行於天地。則四時行焉。而百物生焉。坎離周流於六虛。則剛柔斷矣。而變化現矣。夫如是。則凡天地上下之事物。豈有不治之理哉。易所謂垂衣裳而天下治。蓋取諸乾坤。是也。

可不慎乎。御政之首。管括微密。闔舒布寶。要道

魁杓。統化綱紐。

閩音愷。杓音標。○可不慎乎者。謂上文之動靜。下文之御政。皆當謹慎也。易曰。言行。君子之所以動天地也。可不慎乎。是此義耳。御政

之首者。言爲政之先也。管、鍵也。微密者。隱密也。如易所爲君不密則失臣。臣不密則失身。幾事不密則害成。是也。闔、開也。布寶者。謂布陳其仁德於寶位也。如易所謂天地之大德曰生。聖人之大寶曰位。何以守位曰仁。是也。蓋謀事以鍵括幾微爲要。而政令以開舒德位爲先。故曰。管括微密。闔舒布寶也。魁杓者。北斗七星也。史記索隱曰。春秋運斗樞云。斗。第

一曰天樞。第二曰璇。第三曰璣。第四曰權。第五曰衡。第六曰開陽。第七曰搖光。其第一至第四爲魁。第五至第七爲杓。合而爲斗。居陰布陽。故稱北斗。漢書天文志云。斗爲帝車。運乎中央。臨制四方。分陰陽。建四時。均五行。移節度。定諸紀。皆繫於斗。鵬冠子曰。斗運於上。事立於下。斗指一方。四塞俱成。此之謂也。是以言天道之樞要。在乎斗柄。而御政之至道。在乎人心。故曰。要道魁杓也。統化綱紐者。綱、總也。紐、結會也。言統天人之造化。而魁杓爲之總結。猶網之有綱。衣之有紐也。

爻象內動吉凶

外起五緯錯順應時感動四七乖戾諺離仰俯

諺音侈。○內、謂卦爻之內也。外、謂事物之外

也。言爻象之動變。則現乎內之著卦。而吉凶之兆機。則驗乎外之事物。故曰。爻象內動。吉凶外起也。易所謂爻象動乎內。吉凶見乎外。是也。天象定者爲經。動者爲緯。故星亦有經緯。今日。五緯者。五星也。乃木火土金水之精氣。上結而成象。爲衆星之綱領。其運動隨天左旋。有疾有徐。并日月謂之七政也。時者。四時也。蓋五星之順從。則應四時和調。而五星之錯亂。則應四時失序。是皆天人相感而動也。故曰。五緯錯順。應時感動也。四七乖戾。諺離仰俯者。四七。謂二十八宿。左傳所謂二十八宿四七。是也。諺、別也。仰俯。猶上下也。蓋二十八宿爲經星。上按周天之度數。下屬九州之分野。今若乖戾失度。則諺離在於仰俯之間。是乃人事動乎下。而天道變乎上也。總之言修身治國皆當慎密。而勿失其魁紐。以吉凶悔吝生乎動故也。

文昌統錄詰責台輔百官有司各典所部

文昌者。史記天官書云。斗魁戴筐六星。曰文昌宮也。統錄者。謂文昌乃統錄諸司之職。故曰。文昌統錄也。詰、責也。問也。台輔者。漢書天文志云。魁下六星。兩兩而比者。曰三也。抱天樞四星。所以輔佐北極者。曰四輔也。

蓋台輔上佐帝座。下率百僚。在人爲三公宰相。而其責問爲最重之任。故曰。詰責台輔也。然文昌既統錄於其上。而台輔詰責於其下。自應陰陽變理。鼎鼐調和。則百官有司。乃典守其部分。而各稱其職位矣。

日合五行精。月受六律紀。五六三十度。度竟復更始。合、

作舍。復、扶候切。○五行者。卽五運也。其在聲爲五音。五行分屬於十天干之日。而五陽五陰也。精者。精華也。六律者。卽六氣也。其在月爲六候。六律均布於十二地支之月。而陰陽各六也。紀者。綱紀也。竟、終也。言日合五運之精華。而月受六氣之綱紀也。又五日爲一候。六候爲一月。故合其五六之數。爲三十日之度。而月乃與日會。其度終則又復始。如環之無端。此亦因魁杓之轉運而然也。

原始要終。存亡之緒。或君驕溢。亢滿違道。或臣邪佞。

行不順軌。

要、平聲。亢、口浪切。○原者。推也。要者。求也。言推原其本始之先。要求其

日。原始要終。以爲質也。又曰。亦要存亡吉凶。則居可知矣。此之謂也。溢、滿也。亢、過也。謂君或驕溢而過其節度。亢滿以違其治道。臣或邪佞而並非循良。行爲不順其軌轍。如此者。乃始終之可推求。而存亡之可豫知也哉。然丹法以神爲君。以氣爲臣。亦是此之義也。

弦望盈縮。乖變凶咎。執法刺譏。

詰過貽主。

咎音舊。○弦者。月之上下兩弦也。望者。月之望日也。盈、滿。縮、虧也。乖、戾。咎、愆也。謂月之有弦望。以受日光之多少而爲盈虧。其事之有凶咎。由

人心之邪慝而生乖變。故曰。弦望盈縮。乖變凶咎也。執法者。乃太微垣之星名。有左右之分。在人爲廷尉御史之職。所以舉劾凶姦者也。刺譏者。卽諷諫也。詰、責也。貽、遺也。謂君

不守度而驕溢。臣不守法而邪佞。雖均爲失道。而諷刺者。詰責其過咎。乃遺於君主之一人。蓋居上不驕。則爲下不倍。故曰。執法刺譏。詰過貽主也。此承上文日月君臣而言之。總以人事有吉凶。猶月體之有盈縮。亦天人合發之理也。**辰極受正。優游任下。明堂布正。國無害道。**辰極者。

乃天之中宮。宰制八方。爲統御周天之樞要。運化列宿之綱紐也。優游者。和順自如之貌。言辰極正位於上。而優游任使其下。則萬曜齊欽。百司聽命矣。夫子所謂爲政以德。譬如北辰。居其所而衆星共之。是也。明堂。其在天者。如史記所謂東宮蒼龍房心。心爲明堂。是也。其在地者。孟子所謂王者之堂。是也。夫明堂爲諸侯朝天子之處。乃王者出政令之所。故居乎明堂。布其政令。則邦國咸安。無害道之憂。而天下平矣。然丹法人身中亦有明堂。如黃庭經所謂明堂金匱玉房間。是也。

右第五章

此章言天之運化。在乎中宮之斗樞。而人之機要。在乎中心之主宰。是以占象推候。仰觀俯察。而知其天地之流行。元氣之變化。七曜之運移。衆星之順逆。并稽夫人事之宜否。以明其吉凶進退存亡之道也。故修身御政。惟自正其心。自持其柄。乃各正性命。保合太和。則自然國治身修。而祈天永命之道可得矣。

內以養己。安靜虛無。原本隱明。內照形軀。

內養者。謂修養性命之學也。安靜者。言安其身而靜其心也。虛

無者。乃外之五官不用。而內之七情俱忘。收視聽於一身之內。藏神氣於百骸之中。金丹四百字序曰。精神魂魄意。相與混融。化爲一氣。不可見聞。亦無名狀。故曰虛無。黃庭經曰。

扶養性命守虛無。恬惔無爲何思慮。皆此義也。故曰。內以養己。安靜虛無也。原本者。達本窮原之謂也。悟真篇所謂返本還源是藥王。是也。隱明者。言韬光晦跡也。道德經曰。挫其銳。解其紛。和其光。同其塵。是也。內照者。謂黜其聰明。而回光返照於內也。清靜經曰。內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。即是此義也。故曰。原本隱明。內照形軀也。然修養至於如此。乃真隱明而真內照。何憂其丹之不結。而道之不成也哉。吾儕當勉之。

閉塞其兌。築固靈株。三光

陸沉。溫養子珠。視之不見。近而易求。

易音異。○兌者。兌上缺也。非專指爲口。是總言上源之孔竅也。靈株者。言

下源水火之根基也。謂修養當閉塞其上關之孔缺。并築固其下關之根株。則庶乎內外無漏。而神芝可得。黃庭經云。結珠固精養神根。玉篋金籥常完堅。故曰。閉塞其兌。築固靈株也。三光者。乃天之日月星也。而丹道人身中亦有二光。如黃庭經曰。三明出於生死際。洞房靈象斗日月。是也。蓋人之有二日光明。乃得日月之形體。謂之外日月。黃庭經所謂和制魂魄津液平。外應眼目日月精。是也。而人之有呼吸往來。乃得日月之運用。謂之內日月。黃庭經所謂出日入月呼吸存。元氣所合列宿分。是也。此言人身之內外日月也。至於人身之星者。以天有列星。而人有諸竅。其列星之轉移在乎斗。而諸竅之開闔在乎心。是以人之心與竅。猶天之斗與星也。黃庭經曰。正一含華乃充盈。遙望一心如羅星。此之謂也。今日。三光陸沉者。陸。高平地也。言修煉之道。以自己之三光。內外相合。心息相依。而沉潛於吾身坤土之中也。黃庭經曰。三光煥照入子室。能存玄真萬事畢。是也。溫養子珠者。溫。和煖也。子者。息也。珠者。蚌胎也。言用溫和之氣。以韞養其胎息也。黃庭經曰。抱玉懷珠和子室。子能守一萬事畢。是此義也。然是道也。雖至簡至易。但視之而不見。聽之而不聞。若不遇真師指

點。縱近亦遠也。苟能修德行仁。一志不移。求得真要。則近在目前。依法修之。立可成丹。雖夫婦之愚。亦可與知與能。夫何遠之有哉。悟真篇曰。工夫容易藥非遙。說破令人失笑。故謂之視之不見。近而易求也。黃中漸通理。潤澤達肌膚。初正則終修。幹立末可持。一

者以掩蔽。世人莫知之。

易文言傳曰。君子黃中通理。正位居體。此夫子釋坤卦六五爻。黃裳元吉之辭也。蓋黃爲坤土之色。裳爲下體之服。

中是土之位。正乃坤之體。理者。謂文在中而見於其外也。此言君子之有中德。雖居尊位。而能謙恭以下人。猶黃裳之有文在中。而却服於外之下體也。故夫子復贊之曰。美在其中。而暢於四肢。發於事業。美之至也。是乃聖人釋易象之義理者也。今魏公用此之義。而曰。黃中漸通理。潤澤達肌膚者。黃。黃庭也。理。腠理。乃皮膚之間也。此承上文內養之法。謂真積力久。而黃庭中元和之氣。漸漸通暢於腠理。其潤澤自達於肢體肌膚矣。所謂和順積中。而英華發外。是也。初正則終修。幹立末可持者。謂學道以守正爲要。庶不入曲徑旁門。以立志爲先。方不致始勤終懈。所謂心正而後身修。本立而道生者。是也。然而欲行斯道。必須受一貫心傳。明太極之本原。得先天之真一。庶可成功。但所謂一者。豈容易知之。如易曰。一陰一陽之謂道。而道德經曰。道生一。一生二。二生三。三生萬物。蓋此之一者。卽先天一氣之謂也。分而爲兩。化而爲三。二才既立。而後變化無窮。故此一氣也。其大無外。其小無內。物物皆有。時時爲然。乃陰陽之本。水火之根。是理之源。爲數之始。卽所謂道也。太極也。是故修養者。惟用先天之一氣。以結丹頭而成真體。所謂得其一。萬事畢也。但此一氣。非遇至人指點。積功累行。存養之久。不可測識。故曰。一者以掩蔽。世人莫知。黃庭經曰。玄元上一魂魄煉。一之爲物恒卒見。此謂歟。上德無爲。不以察

求下德爲之。其用不休。

道德經曰。上德無爲而無以爲。下德爲之而有以爲。此乃老子發明道德仁義之先後。及有爲無爲之功效也。今魏公引此字句。乃發揮神氣兩者之祕耳。蓋內養之法。以神爲君。以氣爲臣。故君爲上德。而臣爲下德也。又德者。本也。上之本在神。下之本在氣。是以神宜清靜無爲。不以一毫察求。而有累於心。其氣宜轉運爲之。乃綿綿若存。而用之不休也。使神長御氣。則氣自歸根矣。然此上下有無之義。卽上文之一者所分而爲二者也。故下文復詳言之。

上閉則

稱有。下閉則稱無。無者以奉上。上有神德居。此兩孔穴法。金氣亦

相須。

上閉者。卽上文之閉塞其兌也。下閉者。卽上文之築固靈株也。有者。水也。復命篇所謂離宮有象藏眞水。是也。無者。火也。復命篇所謂坎戶無形隱赤龍。是也。故曰。上閉則稱有。下閉則稱無也。奉上者。元氣之上升也。神德者。元神之本德也。謂元氣用於下德以奉上。而元神居於上德以御下。卽上文所謂上德無爲。下德爲之。是也。蓋坎離爲陰陽之用。水火爲上下之源。而陽氣主上升。太極則生陰。乃化水而爲有。其陰氣主下降。太極則生陽。乃化火而爲無。是水火互爲其根。陰陽相須以用。此卽修丹神御氣之道也。今日。無者以奉上。上有神德居。乃是此之義耳。其不言元氣。并有與下者。殆省文也。此兩孔穴法者。謂神氣乃上下之兩穴法也。道德經所謂此兩者。同出而異名。亦此義也。金氣亦相須者。以金能生水。氣能成火。而金爲化氣。氣爲融金。是則金之與氣。亦如有無之相須而相資也。故金氣爲丹道之機要耳。

右第六章

此章言內養之道。當身心合一於中。神氣相須爲用。明其一氣。達其兩源。爲修煉之大端也。夫前五章。統言易道之祕蘊。發明三才之至理。治國治身。無不該括。而丹法亦寓乎其中。所謂神而明之。存乎其人焉。及至此章。方言養命修性之學。以開其端倪。其後乃逐章條分縷析。以闡大丹之奧妙。而仍不遺易道之玄理。故名曰周易參同契者。良有以也。

知白守黑。神明自來。白者金精。黑者水基。

道德經曰。知其白。守其黑。爲天下式。蓋言韜光晦跡。待時而動。

則可爲天下之法式矣。今日。知白守黑。神明自來者。乃引此之句。以發明金水二者之體用也。言黑白二色。相須爲用。猶欲知月之白光。當守月之黑體。如欲知其銀之白。當守其鉛之黑也。故新月至於光生。煉鉛至於銀浮。則是謂神明來也。此喻鉛中藏銀。而銀出鉛中之義。復命篇曰。但能守黑。白自現。黑白本來無二色。悟真篇曰。黑中有白爲丹母。皆此之義也。但黑白二色。以五行言之。則白乃屬金。而爲銀之精也。黑乃屬水。而爲鉛之基也。故謂之白者金精。黑者水基也。下文乃詳言之。

水者道樞。其數

名一。陰陽之始。玄含黃芽。五金之主。北方河車。

水爲天一之源。水乃五金之始。故曰。水者道

樞。其數名一也。夫天地五行生成之數。則天一生水。地六成之。地二生火。天七成之。天三生木。地八成之。地四生金。天九成之。天五生土。地十成之。此乃一奇一耦配合。以一二三五七九奇數爲陽。二四六八十耦數爲陰也。又有以生數皆爲陽。以成數皆爲陰者。亦一義也。易曰。天一。地二。天三。地四。天五。地六。天七。地八。天九。地十。天數五。地數五。五位相得

而各有合。此乃夫子發明河圖之數也。朱子易學啓蒙曰。相得如兄弟。有合如夫婦。蓋相得如兄弟者。以一三五七九之奇數。二四六八十之偶數。此陰陽得類。奇耦同體。乃兄弟之義也。有合如夫婦者。以一與六。二與七。三與八。四與九。五與十。此陰陽得配。奇耦相合。乃夫婦之義也。又易道以一九爲太陽。二八爲少陰。三七爲少陽。四六爲太陰。此謂之四象。而五十爲土。居於中宮。其四象之間。而土無往不在也。所以凡卦象爻策。無不由此生成之數。而交錯變化。以成易道之大業也。故易又曰。天數二十有五。地數三十。凡天地之數。五十有五。此所以成變化而行鬼神也。是此之義也。由此觀之。其水之爲道。而數之爲一者。豈非天地之初氣。五行之樞紐哉。故曰。陰陽之始也。夫天一生水。在丹道爲鉛。今日。玄含黃芽者。謂鉛中有銀。得火烹煉之。則其色黃而銀萌芽矣。又玄黃爲天地之正色。今黑鉛外裹。而黃芽內含。猶天包地之象也。且鉛屬水。而水生數一。得土生數五。則合爲水之成數六。其亦玄黃相含之義也。五金之主者。以鉛爲五金之母。乃五行之始也。北方河車者。以鉛之體黑。其位居北。而北方正氣。號曰河車。丹道載水火升降之所用也。凡車皆行於陸。而河車則行於水。乃丹法中之玄言喻名。如傳道集所謂自上自下。或前或後。往來九州。巡歷三田。般眞火。運瓊漿。以至於出神入定。皆此車之用。是也。然又有小河車。大河車。紫河車之三車。名目紛紛不一。而一言以蔽之。無非一氣而已矣。學者深思之。則其義自得耳。

故鉛外黑內懷金華。被褐懷玉。外

爲狂夫。

被音批。褐音曷。○上文言黑白之相守。玄黃之相含。乃水中金之義。故此謂鉛質雖外體黑陋。而內却懷白金之華也。褐。毛布也。乃賤者所服。道德經曰。知我者希。則我者貴。是以聖人被褐懷玉。今魏公引此。以喻鉛中含銀。猶被褐之人。懷藏寶玉。若不知其內蘊之珍。而以外貌視之。則爲狂蕩之賤夫也哉。然此雖爲鉛銀之包蘊言之。而學

道之人。亦宜盛德容貌若愚。賈深藏若虛。不可不三省之也。

金爲水母。母隱子胎。水者金子。子藏母胞。

金能生其水。水本生於金。故曰。金爲水母。水者金子。此常道之順也。黑中有白。鉛裏懷銀。故謂母隱子胎。子藏母胞。乃丹道之逆也。但此雖爲鉛銀而言之。至於砂中之汞。乃赤裏藏青。其義一也。悟真篇曰。震龍汞出是離鄉。兌虎鉛生在坎方。二物總因兒產母。五行全要入中央。此之謂也。然丹法所謂鉛砂銀汞土者。此外事也。精神魂魄意者。此內事也。乃內以喻外。外以比內。二者交互言之。而各明其道焉。故丹書中之玄言喻名。不可勝數。苟得其要。則思過半矣。

真人至妙。若有若無。髣髴

大淵。乍沉乍浮。進退分布。各守境隅。

髣音紡。髴音弗。真人喻真鉛也。即真一之氣也。蓋氣則人也。人則氣也。朱子所

謂氣以成形。是也。夫天人之間。消息陰陽。保合性命。而最靈最妙者。莫氣若也。是故若有若無者。乃縹緲於乾坤之中也。髣髴大淵者。是黑中有白。水內藏金也。乍沉乍浮者。乃氤氲於上下之間也。進退分布者。進則爲陽。而自東上升。退則爲陰。而從西下降也。各守境隅者。謂守於子午卯酉之隅。以合乎一。至一。分之二。正也。然此乃真鉛之用。當於爐鼎中求之。不可索之於高遠耳。但所謂爐鼎者。其在爐火外丹之爐鼎。則或可曉其大畧。固無用多贅。而惟修養內丹之爐鼎。最易於搖惑。故學者。當求於自身之中。切勿外索他尋。以邪說而亂大道也。戒之。

採之類白。造之則朱。煉爲表衛。白裏貞居。

採金於水。煉銀於鉛。猶制鉛化白而成胡粉。故

曰。採之類白也。採鉛爲母。煉金爲丹。猶造鉛變赤而成黃丹。故曰。造之則朱也。煉者。燥治金也。表者。外也。言火煉其鉛氣而外衛之。故曰。煉爲表衛也。貞者。正而固也。言養金精於

內而正固之。故曰。白裏貞居也。此乃採取金水爲丹母。而用火以煉養之耳。

方圓徑寸。混而相拘。先天地生。巍巍

尊高。旁有垣闕。狀似蓬壺。

方圓徑寸者。乃金丹之法象。而合乎三才之道也。黃庭經曰。坐在金臺城九重。方圓一寸命門中。是也。混而

相拘者。言黑白之金水。得火烹煉之。乃混沌相拘合。而爲徑寸之丹也。先天地生者。謂丹胎之凝結。乃先天地之真一氣所生。非後天地之有形質所化。道德經曰。有物混成。先天地生。是此義也。巍巍尊高者。巍巍。高大貌。言金丹乃先天地所生。非尋常可比。豈不至尊至高大者乎。旁有垣闕者。垣。墻垣也。闕。門闕也。言金丹居於鼎中。用土以封固之。用火以溫養之。其鼎之上下四旁。而環護啓閉。如有墻垣以衛其外。有門闕以達其內之象也。狀似蓬壺者。蓬壺。乃海上之神山。仙靈之所居也。今以神丹藏於中宮。猶仙靈居於蓬萊方壺之神山。此乃取譬之巧者也。環。匝關閉。四通踟躕。守禦固密。闕絕奸邪。曲閣相連。以戒

不虞。

匝。作答切。踟躕。音池除。闕。音過。○環者。圓成無缺也。匝者。周遍也。謂丹居鼎中。封固深藏。而周遍無缺也。關閉者。謂煉養之道。當內境不出。外境不入。庶幾丹

胎無漏泄之虞。故曰。環匝關閉也。四通者。謂鼎爐中陰陽之氣。而通達於子午卯酉之四正宮也。踟躕者。行不進貌。謂陽火陰符之運行。當和緩不迫。文武得宜。至四正之宮。須徘徊沐浴。以防火燥之危。慮水濫之險。使陰陽遂其消息。而得其和平。故曰。四通踟躕也。守禦固密者。謂形氣相依。精神內守。勿使須臾有離。卽下篇第五章。所謂密防護。莫迷昏。是也。闕絕奸邪者。闕。止也。奸邪。謂內外之魔障。及火候進退之差殊。皆宜防範闕絕之也。翠虛篇曰。豈運靈旗夜火芝。抽添運用切防危。邱長春曰。假使福輕魔障重。挨排功到必周全。皆

此之謂也。曲閣相連者。言丹鼎有曲江樓閣之相連。而通達於黃庭以護衛之也。翠虛篇曰。曲江之上金鳥飛。姮娥已與斗牛歡。黃庭經曰。絳宮重樓十二級。宮室之中五氣集。又曰。上有黃庭下關元。後有幽闕前命門。皆此之義也。以戒不虞者。易曰。君子以除戎器。戒不虞。此夫子釋萃卦之象也。朱子註曰。除者。修而聚之之謂。蓋萃者。聚也。聚恐生患。故修治戎器。以備內外之不虞者也。今魏公引之。以明金丹亦萃聚於爐鼎。恐有走失之虞。乃歷敘封固防閑之法。以護衛其丹頭。猶修治戎器。以備國之不測者。同一理也。但此節之義。雖爲煉養防範之法度。然亦是承上文垣闕蓬壺之句。以發明丹鼎之法象耳。讀者審之。可以無思。難以愁勞。神氣滿室。莫之

能留。守之者昌。失之者亡。動靜休息。常與人俱。

憂思。則氣結而精搖。愁勞。則神傷而氣乏。此殆

爲平常者言之。今丹胎既已內結。更宜加謹防範。是以入室之一年。萬慮俱忘。百事不作。如龍之養珠。如雞之抱卵。以溫養其靈胎。故曰。可以無思。難以愁勞。厥有旨哉。譚長真曰。絲頭莫向靈臺掛。內結神胎管得仙。是也。而孟子曰。持其志。無暴其氣。又謂存其心。養其性。修身以俟之。所以立命也。亦是此之義耳。神氣滿室。莫之能留者。謂丹居鼎中。若火候無差。真積力久。則谷神不死。太和充溢。自然脫胎神化。有不期然而然者。卽中篇第五章。所謂彌歷十月。脫出其胞。是也。孟子謂我善養吾浩然之氣。則塞於天地之間者。亦此之理也。守之者昌。失之者亡。謂丹胎雖脫。還須抱元守一。以待其老成。若以出入爲能事。輕縱遠離。偷遇邪魔。爲害非小。復命篇曰。升騰須假至三年。攜養慇懃眷戀。蓋謂此耳。孟子述夫子之言曰。操則存。舍則亡。出入無時。莫知其鄉。其義一也。動靜休息。常與人俱。謂動靜作止之時。安閒休息之際。常與形神相依。精氣俱守。九年抱一。十載功圓。以成神人仙子

也。易曰。陰陽不測之謂神。又曰。知變化之道者。其知神之所爲乎。又曰。神也者。妙萬物而爲言者也。是以神仙之名。殆取諸此義者哉。然余嘗考聖賢之教。以仁義禮樂。修齊治平。其垂訓萬世。均被德澤。乃達士有爲之道也。而仙真之學。以倫常爲日用。其修養爲工夫。懷玄抱真。超神入妙。乃幽人無爲之道也。是故聖賢之經典。發明義理爲多。而於養生之旨。固未嘗顯言。然細察之。其立言與義。無不包含其中。而見於四子六經。以及先儒史集者。殆不可勝數也。今魏公參同契之作。雖爲丹經之祖。而實乃儒道並行之書。其發明易道先天之學。并日月爲易之義。是從古無人言及者也。且其書中。既言天地之理。復言政治之道。不一而足。謂之周易參同契者。良以此也。所以儒本乎道。道本於儒。儒外無道。道外非儒。而儒道同源。其理則一也。又朱子嘗註參同契。且與蔡西山。反覆講論其義。是爲不少。而易學啟蒙。亦稱述參同先天之學。此亦足明其儒道合一之源。乃無彼此之別也。故總之以有倫常者。儒也。道也。而無倫常者。異也。邪也。其餘不必多議。高明者自知之耳。

右第七章

此章詳言修丹之法。以金水二者爲藥物。乃採取制煉。結胎封固。防危慮險。以至於脫胎抱一。而後修養之能事畢矣。

是非歷臟法。內視有所思。履斗步罡宿。六甲次日辰。陰道厭九一。濁亂弄元胞。食氣鳴腸胃。吐正吸外邪。晝夜不臥寐。晦朔未嘗休。

身體日疲倦。恍惚狀若癡。百脈鼎沸馳。不得清澄居。累土立壇宇。朝暮敬祭祀。鬼神見形象。夢寐感慨之。心歡而意悅。自謂必延期。遽以天命死。腐露其形骸。舉措輒有違。悖逆失樞機。諸術甚衆多。

千條有萬餘。前却違黃老。曲折戾九都。

罡音剛。疲音皮。癡音鴟。沸音費。累音壘。見音現。象同像。○旁門三千。

六百。小法數十餘家。故其術不可勝計。皆似是而非者。茲舉其大概。以破其惑焉。有如合目內視。遍歷五臟以存思。履斗步罡。按次日辰而祭甲。厭陰道者。以九淺一深爲採取火候。而致丹田元胞之濁亂也。滯食氣者。以腸胃鳴響爲虎嘯龍吟。是乃吐正吸邪之致病也。行閉息。坐頑空。則苦於晝夜之不寐。學按摩。習導引。乃役於晦朔之無休。於是身體日益疲倦。精神恍惚而若癡狂。百脈鼎沸奔馳。形氣虧傷而不澄靜。更有累土立壇。朝祭暮祀。乃鬼物現形於靜夜。或邪氣感夢於昏宵。原其始焉。心歡意悅。自謂性命可延期。及其久焉。天命死亡。難免形骸將腐露。此乃舉措有違正道。是以悖逆失其樞機。如此諸術甚多。且有千條萬緒。總之違却黃帝老君之立言。以至身形偏曲而夭折。則受愆於陽世。而獲戾於九原矣。乃其自取。豈不惜乎。

明者省厥旨。曠然知所由。勤而行之。夙夜不休。服食三載。輕舉遠遊。跨火不焦。入水不濡。能存能亡。長樂無憂。道成德就。

潛伏俟時。太乙乃召。移居中洲。功滿上昇。膺籙受圖。

食音寺。濡音如。樂音洛。○正道

無二致。金丹惟一門。修養在乎身心。烹煉必須神氣。所以高明者。去嗜慾。棄利名。省悟是非之旨趣。而曠達者。絕常交。結仙友。識知邪正之從由。得其道要。受其真詮。於是勤功。則晨昏之不休。崑行。則夙夜之匪懈。採之取之爲服食。凝矣聚矣待三年。溫養一周。抱元九載。既而超其神。則輕舉烟霞。御其氣。則遠遊碧落。法身能蹈火而不焚。靈軀卽涉水其弗溺。存亡由我之主。憂樂任吾之情。此乃道成之功驗。是爲德就之休徵。姑且潛伏人間。點化凡流以入道。隱跡塵世。積累功行以待時。及太乙主仙之君見召。則海中神洲之屋可居。功滿乾坤。德超霄漢。乃自膺天詔之圖籙。而上升三清之真境矣。悟真篇序曰。此大丈夫功成名遂之時也。豈不快哉。

右第八章

此章言旁門邪徑之術。其昧者習之。無益而有害。惟明達之士。知所適從。得其真要。勤行久持。則自然功圓道成。以膺夫天眷者也。詳玩正文。固是明白。亦無甚奧旨。故畧爲衍說。以暢其義。不加細解。以免眩讀者之心目焉。

火記不虛作。演易以明之。

演音衍。○火記者。記丹道之火候。卽契中運火之諸作。是也。言用火煉丹之法。非空虛無稽之語。乃推演

周易卦象而發明之也。蓋易有六十四卦。而乾坤坎離四卦。爲易道之體用。衆卦之綱領。其餘六十卦。皆由此體用。乃相交相合而成。及其動變。以至四千零九十六卦。而其出無窮

也。今丹法以乾坤爲鼎爐。坎離爲藥物。而所剩六十卦。則爲火符之用。以每日兩卦值事。朝屯暮蒙。依周易之次序而用之。則一月計六十卦。周而復始。如環無端。若服食三載。則爲二千一百六十卦。而不可勝數矣。故丹法火候之義。乃有取於易之卦象者。以此夫。然總之丹道之用卦爻。亦是比喻煉養行持之法耳。若既得其魚兔。則筌蹄可忘。勿執文泥象也。偃

月法鼎爐。白虎爲熬樞。汞日爲流珠。青龍與之俱。舉東以合西。魂

魄自相拘。汞、胡孔切。○偃者。臥也。即仰也。言鼎爐之可容納水火者。乃偃月之法象也。蓋鼎象望月之圓。可容藥物。而爐象望月之缺。可納火符。故曰。偃月法鼎爐也。但鼎爐之用。其尋常。則調和水火以化物。而極功。乃烹煉鉛汞以成丹。然鉛即爲金。而金位於西。其色白。白虎亦西方之物。故謂鼎爐爲煉白虎之熬樞也。汞者。水銀也。以其流走如水。形色如銀。是以謂之水銀。此與真鉛稱爲水銀者。不同也。而汞性若水之流。汞體若珠之圓。其形烟燦有光。晷走不定。則其象如日。故曰。汞日爲流珠也。然汞性屬木。而木位於東。其色青。青龍亦東方之物。故謂流珠乃與青龍之相俱也。又有以流珠爲宮。乃藏神聚水之處。即汞日鼎也。以熬樞爲府。乃納氣發火之所。即鉛月爐也。此亦是一義耳。其謂之鉛月者。以鉛之體黑。而內之銀出乃白。猶月之質本黑。而光出乃生白之象也。舉東以合西者。言舉東方青龍之木。以合西方白虎之金也。此乃龍虎相交。金木相併之義。復命篇所謂師指青龍汞。配歸白虎鉛。是也。魂魄自相拘者。魂爲陽神。即日魂也。魄爲陰神。即月魄也。魂屬木而爲性。魄屬金而爲情。言東西龍虎之相合。即魂魄情性之相拘也。中篇第五章曰。魂之與魄。互爲室宅。復命篇曰。龍虎本來同一體。東鄰即便是西家。皆此之義也。然總之謂情合乎性。神御乎氣。而呼吸相爲含育也。但偃月之義。魏公是兼鼎爐言之。而後人只

以偃月爲爐。不及乎鼎矣。此乃各明其用。並行而不悖者也。

上弦兌數八。下弦艮亦八。兩弦合其精。乾

四四

坤體乃成。

上弦兌數八者。即本篇第四章。所謂八日兌受丁。上弦平如繩。是也。下弦艮亦八者。亦本篇第四章。所謂艮直於丙南。下弦二十三。是也。蓋月之上弦。

乃陽伸陰屈。陽長陰消。魂進魄退。陰變爲陽。龍虎經謂之上弦金半斤也。至於望日。則陽盛極而爲純乾之體矣。其月之下弦。乃陰伸陽屈。陰長陽消。魄進魂退。陽化爲陰。龍虎經謂之下弦水半斤也。至於晦日。則陰盛極而爲純坤之體矣。此陰陽之盈虛。消息之往來。乃更迭爲用。以成造化。如兩弦合金水之精氣。即成乾坤之體。而望晦成陰陽之本體。即是兩弦之合。故曰。兩弦合其精。乾坤體乃成也。然此上弦下弦。即上文龍虎上升下降之義。兩弦合成乾坤。即東西魂魄相拘之意。乃兼相發明之旨也。二八應一斤。

易道正不傾。銖有三百八十四。亦應卦爻之數。

銖音殊。○二八應一斤者。乃上弦金半斤。下弦

水半斤也。蓋自朔日進至初八日上弦。是一八也。從晦日退至二十三日下弦。亦一八也。故二八應十六。而成一斤之數矣。又晦朔弦望之前後。而縱橫顛倒取之。皆成二八也。易道正不傾者。蓋易謂坎離。日月爲易。而日含月之陰氣以耀其光。月受日之陽氣以生其明。乃陰陽交互爲用。魂魄迭運爲體。此易道之所以不傾覆者也。一斤有十六兩。而二十四銖爲一兩。十六兩計三百八十四銖矣。易卦有六十四。而一卦有六爻。六十四卦計三百八十四爻矣。故曰。銖有三百八十四。亦應卦爻之數也。然丹道中之言斤兩者。無非欲知其權。而無輕重之意也。其言尺寸者。總爲欲明其度。而無長短之義也。皆不必執泥。是以呂公有言曰。水火均平方是藥。陰陽差誤不成丹。此真深於此道者之言也。

右第九章

此章言丹道運火之法。乃推演易象而用之焉。故鼎爐中之熬煉者。是青龍白虎二物。及上下兩弦魂魄。以合成乾坤之體。而其大藥一斤。亦應夫爻畫之數者。總是演易之道也。

金入於猛火。色不奪精光。自開闢以來。日月不虧明。金不失其重。

日月形如常。

夫世間萬物。久則必壞。若投之火中。即時銷毀。惟黃金則萬劫不壞。入諸猛火。其色不奪。經百煉而愈精粹光明。蓋其爲物是金。其柔象木。其

色象土。鎔之得水。擊之爲火。乃四象爲性。五行成質之寶也。自開天闢地以來。凡有形體者。皆不能常存。惟日月雖屢經薄蝕。而終不虧其光明。以其爲天地之二氣。陰陽之精神也。故黃金之性質。永無敗朽。亦不損失其厚重。而日月之形象。萬古如常。未曾變易其明體者也。是以養生修道。以金丹爲名者。蓋取於金之質具五行。性堅不毀。丹之色稟太陽。形圓無缺之義也。又嘗考日月之道。日爲太陽真火之精。月爲太陰真水之精。乃天地陰陽之神氣凝聚。而成其形象者也。故天地毀。則日月壞。天地不毀。日月豈有壞乎。易曰。乾坤成列。而易立乎其中矣。乾坤毀。則無以見易。易不可見。則乾坤或幾乎息矣。而先儒解此節經義。以爲易之所有惟陰陽。卦之二畫屬乾坤。卦畫定。則乾坤成列。而易體立也。乾坤毀。則卦畫不立。而易體息矣。此乃據易象之解。其理固如是也。然余亦有一說焉。所謂乾坤成列者。言乾坤爲天地。而天地則列位乎上下也。而易立乎其中者。言易爲日月。而日月則建立於天地之

中也。蓋天地爲陰陽之體。日月爲陰陽之用。體用相須。陰陽迭運。亘古亘今。經常不變。所以天地長久。日月如常者。以此也。今日。乾坤毀。則無以見易。易不可見。則乾坤或幾乎息者。此乃聖人反激之辭。而正明其乾坤不毀。日月不壞之義。以重申乾坤成列。而易立乎其中之理也。故魏公契中。以易謂坎離。以日月爲易之文。殆有本於夫子之經義耳。蓋坎離爲水火。而日月爲水火之精。其出入於天地而代明。往來於東西而迭運。此正交易變易之道。日月爲易之義也。且夫子復有天地設位。而易行乎其中之句。是亦有日月爲易之義存焉。余之管見如此。不知博雅者許之否乎。

金本從月生朔日受日符

上文謂金不奪光失重。乃言世間之金也。今日金本從月生。是言月中之

金也。蓋月之白光爲金。月之黑體爲水。而白金之光明。乃出於黑水之輪郭。使月無其黑體。則白光何從而生哉。故謂金生本於月也。本篇第七章。所謂知白守黑。神明自來。卽此義耳。朔日受日符者。朔、月之初一也。又蘇也。言月體自晦日消盡其明。乃魂滅而魄藏。及至朔旦。受日陽之精符合。則魄始蘇。而魂復生也。謹按存中沈氏曰。月本無光。猶一銀丸。日耀之乃光耳。光之初生。日在其旁。故光側。而所見纔如鉤。日漸遠則斜照。而光稍滿。大抵如一彈丸。以粉塗其半。側視之。則粉處如鉤。對視之。則正圓也。朱子曰。沈存中此說。乃爲得之。夫月體常圓。其質本黑。但常受日光爲明。原無盈闕。而人看得有盈闕。蓋晦日則月與日相疊了。故無光。至初三日。方漸漸離開去。人在下面側看見。則其光闕。至望日。則月與日正相對。人在中間正看見。則其光方圓。又曰。上弦是月盈及一半。如弓之上弦。下弦是月虧了一半。如弓之下弦也。以上先儒所論。月受日光之正側。及多少之間。而爲弦望晦明之理。最爲確切。不必更贅。惟日月光耀相感之道。而尙有說焉。夫天地之間。其最靈妙而不可測識者。乃神與氣也。故神氣無堅不入。無厚弗透。無遠弗及。雖金石乃貫而入之。卽天地亦透而

及之。是以陰神之月魄。受日之陽氣而生其明。陽神之日魂。含月之陰氣而耀其光。是神氣相感。水火相射。即天之高。不能隔礙其神。即地之厚。不能遮蔽其氣。故知日月之光耀。乃神氣之所爲也。不然。何以有如此之神化哉。易曰。唯神也。故不疾而速。不行而至。孟子曰。聖而不可知之之謂神。魏公曰。天地神明。不可度量。此皆言神妙之無方也。易曰。天地絪縕。萬物化醇。孟子曰。其爲氣也。至大至剛。則塞於天地之間。魏公曰。二氣立且遠。感化尙相通。此皆言氣化之不測也。然總乃聖賢窮神知化。窮理盡性。遠取諸物。近取諸身。以發明天人神氣之道。而極臻乎性命之學也。故學者。當熟究精研。專心致志。庶可得其梗概爾。

金返歸其母。月晦日相包。隱藏

其匡郭。沉淪於洞虛。金復其故性。威光鼎乃熿。

淪音倫。熿音希。○返、還也。母、坤土也。晦、月盡

也。又暗也。言月至晦而不明者。是白光之金氣。還歸於坤母之土也。此乃月與日相包含。因而晦暗無光。故曰。金返歸其母。月晦日相包也。即本篇第三章。所謂日月相搏持。是也。匡郭者。日月之形象也。註見首章。淪、沒也。言當月晦之時。其匡郭之形象。乃隱藏而不見。猶淪沒於空洞虛無之鄉。故曰。隱藏其匡郭。沉淪於洞虛也。鼎者。喻月之形體也。熿者。熾也。盛也。謂月自朔旦受日符。以至於初三。則又生光明。而復其故性之白。是匡郭之中。仍赫然威光而熾盛矣。故曰。金復其故性。威光鼎乃熿也。即本篇第四章。所謂節盡相禪與。繼體復生龍之義也。然丹道運火之法。其守於坤腹。則象晦也。運於乾首。則象明也。總乃神氣所爲。亦是此理而已矣。

右第十章

此章言黃金不壞。日月如常。故能與天地同其長久。至於月中生白之金。以受日光之多少而爲明晦者。是乃神氣之所爲也。其修丹運火之法。亦如是耳。

子午數合三。戊己號稱五。三五既和諧。八石正綱紀。呼吸相含育。

佇思爲夫婦。

佇音柱。○子爲水。水生數一。午爲火。火生數二。戊己爲土。土生數五。故曰。子午數合三。戊己號稱五也。三五既和諧者。諧、合也。言水火土之

三五相和合也。八石正綱紀者。八石。外物也。以三五相合。則其數成八。喻之爲八石者。外以比內也。蓋天地以水火土三者相合。而後生化無窮。其人之修丹。亦要水火升降。而土爲之和合以結丹頭。則所謂八石者。豈非正天人之綱紀哉。呼吸者。呼、氣升也。吸、氣降也。夫呼吸有天地之呼吸。有人身之呼吸。有丹法之呼吸。所謂天地之呼吸者。以冬至陽生。地氣上升。則謂之呼。夏至陰生。天氣下降。則謂之吸。又春夏生長爲呼。秋冬收藏爲吸。堯夫邵子曰。冬至之後爲呼。夏至之後爲吸。此天地一歲之呼吸也。是此之義耳。其人身之呼吸者。醫書曰。出氣曰呼。入氣曰吸。一呼一吸。謂之一息。又曰。人之一息。氣行六寸。凡一日一夜。有一萬三千五百息。則氣應五十周於身。乃平人也。難經曰。呼出心與肺。吸入腎與肝。呼吸之間。脾受穀氣也。橫渠張子曰。人之有息。蓋剛柔相摩。乾坤闔闢之象也。此言人身呼吸之理如此耳。而丹道之呼吸者。道德經曰。綿綿若存。用之不勤。白紫清翁曰。當其玄牝之氣。入乎其根。閉極則失於急。任之則失於蕩。欲其綿綿續續。勿令間斷耳。若存者。順其自然而存之。神久自寧。息久自定。性入自然。無爲妙用。未嘗至於勤勞迫切。是謂用之不勤也。蕭紫虛曰。呼則接天根。吸則接地根。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。呼吸風雲。凝成金液。蓋丹法之呼吸。出於一氣之自然。非尋常可比。乃推原陰陽之消息。效法日月之運行。自

東以升。從西以降。自子而上。從午而下。遇卯酉之宮。則沐浴水火。逢子午之位。則交換陰陽。文武火符。周而復始。久久工夫周足。而自然氣聚息停。故曰。呼吸相含育也。佇、久立也。猶停住之謂也。思、意也。即神也。佇思者。凝神之義也。言呼吸相含。而凝神其中。如夫婦交合之義。則胎息可成。而丹頭可結矣。故曰。佇思爲夫婦也。然所謂子午者。即呼吸也。戊己者。即佇思也。和諧者。即含育也。正綱紀者。即爲夫婦也。此呼吸二句。乃申明子午四句之義。細味之。其理自得耳。黃土金之父。流珠水

之子。水以土爲鬼。土鎮水不起。

土之色黃。土能生金。故曰。黃土金之父也。流珠。木汞也。以水能生木。而木爲水子。故曰。

流珠水之子也。夫五行之生尅以配六親。則生我者爲父母。我生者爲子女。尅我者爲官鬼。我尅者爲妻財。比和者爲兄弟。今日。水以土爲鬼者。以土能尅水。而土爲水之官鬼也。土鎮水不起者。鎮、壓也。言水被土尅。則鎮壓而不起也。此節言土金水木之相生。并言水土之相尅。以起下文三性制化。及會合之義也。朱雀爲火精。執

平調勝負。水盛火消滅。俱死歸厚土。三性既合會。本性共宗祖。朱

爲火精者。以朱雀乃南方之物。而爲離火之精也。執平調勝負者。平、均也。蓋上文言水被土鎮而不起。今得朱雀之火。以執持平均。則土之勝可調。而水之負可和也。水盛火消滅者。以火能烹水而沸之。則水氣上升。乃不受土鎮而水盛矣。然水盛。則火反受尅而消滅也。俱死歸厚土者。言火被水尅。而水又爲土制。是水火俱歸於厚土矣。三性既合會者。謂水火土各一其體。而水火會於土中。是合成三性也。本性共宗祖者。以水火爲金木之子。而金木乃土所生養。是五行之體性。皆本於土爲宗祖也。中篇第十一章云。脾黃爲祖。是同此之義耳。此

節言修養。以水火爲煉丹之本。而藥物之封藏。二氣之運行。又以土爲之主宰。則水火土三者。乃大丹之樞紐爾。

巨勝尙延年。還丹可入

口。金性不敗朽。故爲萬物寶。術士服食之。壽命得長久。

食音寺。○胡麻。謂之巨勝。

子也。若修治而食之。尙可延年益壽。今煉九還金液之丹。而入於口中。則其長生。豈不宜乎。夫黃金之體性。萬劫不朽。百煉不敗。故爲萬物中之至寶也。服、降服也。食、飼也。孟子所謂食志食功。陰符經云。食其時。皆此之義。今丹法之服食者。乃採鉛取汞之意也。故謂有道術之士。探服先天一氣。取食黍米還丹。則壽命自然得其長久。亦如黃金不敗朽之寶焉。黃庭經所謂服食玄氣可遂生。是也。但入口服食等義。不過喻採取煉養之理。不可執泥爲吞啖外物也。

土遊於四季。守界定規矩。

金砂入五內。霧散若風雨。

土位居中宮。而寄旺於辰戌丑未四季之月。故曰。土遊於四季也。守界者。守於四正宮之界也。蓋土守於子。

則抑陰以進陽。守於午。則藏火以生金。守於卯。則防不火之太熾。守於酉。則制金水之過濫。是定其四序之規矩。使無過與不及之差。故曰。守界定規矩也。金、卽鉛也。砂、卽汞也。五內者。吾身鼎爐五行之內也。蓋土遊於四季。而守於四界。以防走洩而固濟其外。然後交會坎離。採取鉛汞。入於五內中宮。而凝結靈胎。則其精神之清和也。若積陰之雲霧初散。其身心之暢快也。似久旱之風雨乍至。入藥鏡所謂先天氣。後天氣。得之者。常似醉。是也。故曰。金砂入五內。霧散若風雨也。然此卽上文之三五和諧。及三性合會之義一也。薰

蒸達四肢。顏色悅澤好。髮白皆變黑。齒落生舊所。老翁復丁壯。耆

嫗成姪女。改形免世厄。號之曰真人。

嫗、依攸切。姪、丑雅切。此節承上文言結丹之後。須殷勤溫養。十二時中。勿

令間斷。若火候無差。力久功深。真氣積於中宮。薰蒸達於四體。則自然顏色悅澤。而肌膚光潤矣。髮白者。則更變爲黑。齒落者。則舊所重生。老翁復成丁壯之容顏。者嫗還爲姪美之少女。此乃改換凡形。煉成靈質。永免塵世死亡之厄。故號之曰真人。仙子也。悟真篇曰。羣陰剝盡丹成熟。跳出樊籠壽萬年。此之謂也。

右第十一章

此章言三五爲丹道之入石。呼吸爲吾身之夫婦。而水火歸土。謂之三性。其互相制伏以結丹頭。則謂之和諧也。含育也。合會也。然細察之。其實三者合一而已矣。世有貪胡麻。尙可延年。今得其還丹。豈不長生。故復言土金砂成丹之效驗。而頓超無漏作真人也。

胡粉投火中。色壞還爲鉛。冰雪得溫湯。解釋成太玄。金以砂爲主。

稟和於水銀。變化由其真。終始自相因。

胡粉。卽鉛粉。乃燒造黑鉛以成也。若投之火中。則其色壞而還爲鉛矣。

冰雪。乃寒氣凝結雨水以成也。若沃以溫湯。則解釋而復爲太玄之水矣。金以砂爲主。稟和於水銀者。蓋金之爲物。乃砂土中所產。而其稟質。實由砂中之水銀。得真氣歷久所化。此乃活水銀汞也。而煉金之法。用金砂水銀。同入灰池中。以火煨之。則白金浮起。而水銀沉矣。此乃死水銀鉛也。故金之生成。皆稟於水銀也。金穀歌曰。若要水銀死。先須死水銀。水銀若

不死。如何死水銀。是亦此義也。然胡粉冰雪水銀。三者之變化。總由其本來之眞性。所以終始相因。而爲體用者也。故修丹言鉛砂銀汞爲藥物。而又謂宜以同類者。殆有取於此理焉。

欲作服食仙。宜以同類者。值禾當以黍。覆雞用其卵。以類輔自然。

物成易陶冶。

食音寺。覆。敷救切。卵。魯管切。易音異。治音野。○此言欲作服食還丹之仙。宜以吾身同類之物。蓋眞一之氣。乃吾身之同類者也。若得其機

要。勤功行持。變化後天之氣。以復其先天之氣。採取烹煉。溫之養之。而丹成乃仙矣。是以修真者。稱爲煉氣之士。殆以此焉。植者。栽也。卵者。凡物之無乳者所生也。陶者。燒土爲器也。冶者。鑄金成物也。言欲栽其禾稼。當用黍穀爲種。欲覆其雞雛。應以卵子爲類。是乃得類相輔之自然。故其成物也。如陶冶之易于融化。此明同類之相感。有如此之效驗者也。但所謂同類之義。而昧者不察。徑以人與人爲同類。遂託黃帝玄素之事。飾其邪說。妄僞百端。利己以損人。誤人還自誤。竟不能延年。而反促其壽者多矣。故歷來仙眞。極口痛罵。載在丹書。不可勝數。而無知者猶欲效之。殊不思抱樸寡欲。聖訓昭然。今者學道。而指女人爲鼎器。以穢濁爲藥物。清夜自思。能不愧乎。況人間尙無漁色之正士。而天上豈有蹈淫之神仙耶。噫。此誰作之俑。至今貽害無窮。誣污前眞。迷悞後學。乃旁門中之最下者。當深惡而痛絕之可也。

魚目豈爲珠。蓬蒿不成櫝。

類同者相從。事乖不成寶。是以燕雀不生鳳。狐兔不乳馬。水流不

炎上。火動不潤下。

櫝音賈。○魚目雖如珠之圓白。而其質柔無光彩。豈能混於珠乎。蓬蒿。乃草之邪曲不理者。櫝條。乃木之挺直可杖者。而蓬草之柔

曲。安能成櫟木之剛直耶。故物之類同者。乃相從而易化。事之乖舛者。欲煉寶其難成。是以燕雀不克生其鳳。狐兔焉能乳其馬。水性下流。使之炎上則不可也。火體燥動。欲其潤下則不得也。此乃承上文同類易成之義。以起下章不同類致敗之理耳。

右第十二章

此章言胡粉冰雪水銀。三者之能變化。皆由其本來之真性也。所以人之修丹服食。宜乎同類真一之氣。猶物之有其種。而後得其類。若以事之乖。安能成其寶也。此燕雀生鳳。狐兔乳馬。水欲其炎上。火要其潤下。是以難能者。以其體性之各異耳。

世間多學士。高妙負良材。邂逅不遭遇。耗火亡貨財。據按依文說。妄以意爲之。端緒無因緣。度量失操持。擣治羌石膽。雲母及礬磁。疏黃燒豫章。泥汞相煉治。鼓下五石銅。以之爲輔樞。

邂逅、音械候。耗、虛到切。羌

音腔。治、平聲。○邂逅。不期而會也。豫章。地名。乃產石膽者。言世間多聞好學之士。高妙良材之人。殆爲不少。而求其得真詮者或寡矣。總以邂逅不遇正道。徒然耗火而亡貨財。但據紙上之文說。惟以私意而妄爲。既無因緣之端緒。亦失操持其度量。於是擣燒羌鹽石膽雲母。及礬磁砂疏雄黃之八石者。或乃鼓煉泥汞鉛銀。并赤銅黑鐵之五金者。如此之類。以爲

輔道之樞紐。則惟見其必敗而已。有何益哉。

雜性不同類。安肯合體居。千舉必萬敗。欲黠反

成癡。僥倖訖不遇。聖人獨知之。稚年至白首。中道生狐疑。背道守

迷路。出正入邪蹊。管窺不廣見。難以揆方來。

黠音轄。癡音鵠。背音佩。蹊音奚。揆、渠委切。○修煉以

吾身之同類爲至道。今如上文所言五金八石此乃雜性不與吾同類者。安肯合吾之體而同居哉。是以千舉必萬敗。此猶欲其黠慧。而反成癡愚。望其僥倖。而終於不遇者也。此惟聖人知其謬。而昧者總難明。故自稚齒之年。以至皓首之歲。而卒不一悟也。且更有學道之人。乃至中途生疑。而却背大道者。或有出正入邪。而反守迷路者。此等之流。乃以管窺天。所見不廣。致困於迷途。此難揆度有方來之吉兆焉。如易困卦。所謂困於酒食。朱紱方來。乃正與此相反也。

右第十三章

此章承上章同類之有成。乃言不同類之無成者。有如此也。故雖有高材多聞之士。若不遇真詮。而誤用五金八石。則千舉萬敗。是欲黠成癡也。其更有中路生疑。出正入邪之輩。總以不明大道之源。何能有方來之休徵耶。

若夫至聖。不過伏羲。始畫八卦。效法天地。文王帝之宗。結體演爻。

辭夫子庶聖雄。十翼以輔之。三君天所挺。迭興更御時。優劣有步

驟。功德不相殊。

義音希。挺、徒鼎切。○至聖。聖之極也。伏羲。亦作包犧。乃五帝之君也。易曰。古者包犧氏之王天下也。仰則觀象於天。俯則觀法於地。觀

鳥獸之文。與天地之宜。近取諸身。遠取諸物。於是始作八卦。以通神明之德。以類萬物之情。故魏公謂伏羲始畫八卦。效法天地者。以此也。文王。乃三王之君也。而文王之至德。爲萬世帝王之師宗。以伏羲先天之卦體。而結爲後天之卦用。推演六爻之剛柔。兩象之變化。而作爲彖辭。以斷每卦之吉凶。以明全易之數理者也。故曰。文王帝之宗。結體演爻辭也。中庸曰。故大德者必受命。今夫子雖有大德。而無其尊位。是謂庶聖之雄盛也。十翼者。乃上彖傳。下象傳。大象傳。小象傳。文言傳。繫辭上傳。繫辭下傳。說卦傳。序卦傳。雜卦傳。是謂之十翼。乃夫子所作。以輔贊周易。而明吉凶消長之義理者也。故曰。夫子庶聖雄。十翼以輔之也。然此三聖人者。乃天地之所挺生。故迭更興起。御治其時。以明易道。其步驟豈有優劣之分。而功德亦無高下之殊耳。此言聖人作易。開物成務之精意。而彌綸天地人之大道也。按易乃四聖人所作。而伏羲畫卦象。文王演彖辭。周公作爻辭。夫子贊十翼。今魏公但言三聖。而不及周公者。諒以文王該之耳。抑別有所據。亦未可知也。姑闕之以俟明者。

制作有所踵。推度審分銖。有形易

付量。無兆難慮謀。作事令可法。爲世定此書。素無前識資。因師覺

悟之。皓若褰帷帳。瞋目登高臺。

踵音塚。度音鐸。褰音牽。瞋音眞。按此書之此字。別本作詩字。而俞全陽謂其與下篇定錄此

文之句義同、因作此字。今從之。○踵、足跟。又繼也。褰、揭衣也。瞋、怒目。凡怒則目張大也。魏公言我參同契之書。非無所本。乃繼踵三聖人之易而制作之。以發明易道丹道之神妙。故推度其陰陽之消息以無差。審悉其修煉之分銖而不失。夫物之有形象者。則易於付量。事之無機兆者。則難於慮謀。是以作事立言之道。使賢愚皆可法式。今乃定此參同契之書。以爲後世學者之準則也。然此乃魏公謙退之意。所以隱微而言之。有似於讚三聖人之作易也。使果爲稱述三聖之易。則不應有審分銖之字句。其爲自述作參同之旨明矣。故又謂人之聰明。誰不如我。好學之士。世固不乏。而我素無天縱之質。前識之資。自是因師之省覺。然後悟徹其真機。猶褰揭其帷帳。乃皓然明白。如登高以張目。是無遠弗見焉。此乃垂教後學。務尋真師以開蒙昧。庶可入參同之堂室耳。

火記六百篇所趣等不殊文字鄭重說世人

不熟思尋度其源流幽明本共居。

度音鐸。○火記六百篇者。謂修丹運火之法。以一日兩卦值事。自屯蒙起。至既未終。

而一月計六十卦。若溫養十月。則爲六百卦矣。所趣等不殊者。殊、異也。言一月之中用六十卦。則卦卦相同。而十月之內用六百篇。則篇篇如是。其旨趣相等。而無殊異者也。但火候之文字。嘗言之鄭重。奈世人祇知其膚淺之辭。並不熟思其精微之義。苟能尋其陰陽之根本。度其水火之源流。則知丹法之喻言幽暗。與易道之說理明顯者。雖若殊途。而實同歸以共居。乃其義一也。

竊爲賢者談。曷敢輕爲書。若遂結舌瘖。絕道護罪誅。寫情著竹帛。又恐泄天符。猶豫增歎息。俛仰綴思慮。陶冶有法度。未可

悉陳敷畧述其綱紀。枝條見扶疎。

瘖音因。泄音洩。俛同俯。綴音拙。見音現。按綴字、疑卽譌字之誤。蓋綴譌同音、而譌

字之義、乃言多不止。正合思多不止以成書也。姑識之、以質夫高明者。○猶豫。獸名。其性多疑也。竹帛。作字之所需也。扶疎。枝葉盛也。魏公言我作此書者。原爲賢良好道之士。故臆言論以曉之。而何敢輕率爲書。以誤其後學焉。若遂結舌如瘖啞之不言。則道自我絕。而獲罪於天矣。倘盡情寫之竹帛。則又漏泄天符。而恐得其譴也。於是猶豫不定。益增歎息以立論。俯仰上下。譌多思慮以成書。庶幾如陶冶之燒鎔爲器。而有法度之可準則也。但不敢悉陳其微細。畧爲敘述其紀綱。則猶木之有枝條蕃盛發現者。卽知其由於本根之所出也。孟子曰。君子引而不發。躍如也。中道而立。能者從之。易曰。神而明之。存乎其人。其斯之謂歟。

右第十四章

此章言四聖人衍易。以彌綸三才之大道。魏公踵易而作契。以闡發修養之至理。使有法度可觀。而火候有準。但不盡洩其微隱。畧爲敘述其大綱。蓋閉天道與洩天符者。均有罪焉。故不得已而言之。以續夫大易之宏基。而壽其修真之一脈也。

以金爲隄防。水入乃優游。金計有十五。水數亦如之。

以金爲隄防。水入乃優游者。謂

修丹當先採煉真金。爲鼎器之隄岸防範。而後取真水入於其中。則優游自如。庶無滲漏走洩之處也。所謂未煉還丹先養鉛。是也。金計有十五。水數亦如之者。計、算也。十五。月之半

也。言金計算用一半。而水亦用一半。使二者均平。無輕重之差失。所謂上弦金半斤。下弦水半斤。是也。又本篇第十一章云。黃土金之父。又云。水以土爲鬼。今言十五者。乃土生成之數。蓋有取於土之生金制水。以裁成二者之變化也。

臨爐定銖兩。五分水有餘。二者以爲真。金重如本初。其三遂不入。火二與之俱。三物相含受。變化狀若神。

臨爐定銖

兩者。謂臨爐煉丹之法。當審定其藥物銖兩之數也。五分水有餘者。五分。乃土之數也。餘。謂饒足也。蓋天地生成之數。以五居中。而十爲終。五是土之生數。十乃土之成數。故水用土生數五分之全。而得土成數十分之半。則水有餘饒而不乏矣。此乃水土同鄉之義也。二者以爲真者。言金水二物。須各得其土。以爲至真之藥也。金重如本初者。言金重亦如水之五分。是土生金本初之數。此乃金土相生之理也。其三遂不入。火二與之俱者。三、木之生數也。遂、因也。二、火之生數也。謂木雖因循不入。而火豈肯其舍諸。故與之以相俱也。蓋木火通明。子母之道如此也。三物相含受。變化狀若神者。以金水合處爲一物。木火爲侶爲一物。戊己之土自爲一物。謂之三物也。苟得其烹煉法度。使三物含受會合。而變化丹頭。有不可名狀之神妙也。悟真篇曰。東三南二同成五。北一西方四共之。戊己自居生數五。三家相見結嬰兒。乃此之義也。謹按修丹之藥物。在乎五行。而五行之中。惟用水火土三性。而三性實只鉛砂二物而已。蓋鉛屬坎水。砂屬離火。而鉛中有兌金。砂中有震汞。乃二體而其四象也。又坎納戊土。離納己土。其鉛砂乃土中所產。是二物互含真土以成三性。此卽爲五行全也。悟真篇曰。四象五行全藉土。又曰。只緣彼此懷真土。皆此之義也。是故鉛砂之名色。無論內外丹道。皆以此爲至真之藥物。然合而言之。其實一氣而已矣。非有他也。是以魏公契中。本篇

第十一章。敘五行之制化。而曰。三性既合會。本性共宗祖。其中篇第十一章。言五色之生化。而曰。三物一家。都歸戊己。而此章定五行之銖兩。以金水火。則明言之。其木與土。則以數稱之。而曰。三物相含受。變化狀若神。故此三章之旨。俱言五行。皆稱三物。而其道則歸一。乃大同而小異也。總以三五爲丹道之樞要。而一氣乃修煉之根源耳。夫子曰。天下之達道五。所以行之者三。又曰。所以行之者一也。蓋彼謂修身之義理。而此言養生之玄妙。其揆一也。下有太陽氣伏蒸須臾間。先

液而後凝。號曰黃舉焉。歲月將欲訖。毀性傷壽年。形體爲灰土。狀

若明窗塵。

聲音于。訖音吉。○下有太陽氣者。謂鼎器之下。有太陽真火存焉。蓋天之陽氣。伏藏於九地之下。而後能生發萬物。今爐鼎之火。亦猶是理也。伏蒸須臾

間。先液而後凝者。以藥物入於鼎器之中。用火蒸煉。則須臾之間。藥物解化爲液。而後方漸漸凝結也。但藥物既經火符伏蒸。則其色變爲黃。而形如車轆環轉之象。故謂號曰黃舉焉。歲月將欲訖者。歲月。猶時候也。言烹煉之工程時候。將次訖畢也。毀性傷壽年者。謂烹煉之時候將訖。則藥物向來之性質已化。而前日之面目已變。豈非毀性傷年乎。然藥物煅煉之後。則其體質如灰土之形狀。其輕微若明窗之飛塵。故曰。形體爲灰土。狀若明窗塵也。但所謂藥物者。乃鉛砂土之三物。然三物即陰陽。而陰陽是一氣也。此乃初時採取鉛砂。以烹煉成藥之火候。其與下文溫養之火候不同。明者當自知焉。擣治并合之。持入赤色門。固塞其際會。務令

致完堅。

治。平聲。合音閣。○擣治并合之者。蓋前之烹鉛煉砂。其形狀已如明窗之塵土。則其藥物已成矣。於是擣造修治。乃并合而爲一也。赤色門者。謂鼎器也。以其

容火。故稱赤色。有上下兩釜。是以謂門也。言將此并合之藥。持入於鼎器之中。故曰。持入赤色門也。固塞其際會者。固、封固也。塞、窒塞也。際會者。鼎器上下之間也。言藥物既已修合入鼎中。當固塞其鼎之上下孔竅。以及界限之間也。務令致完堅者。致、推極也。言封固鼎器務須推極其完密。不使有絲毫走洩之虞也。此節謂藥物煉就。當封固溫養。下文更詳言之。

謹慎。審察調寒溫。周旋十二節。節盡更須親。

炎火張於下者。謂藥物收藏封固於鼎器之中。當用陽火

陰符烹煉其上下也。晝夜聲正勤者。聲、氣也。謂火氣也。譚子化書曰。聲由氣也。氣動則聲發。是也。言晝夜運用火符之氣。勿使懈怠有差也。翠虛篇曰。晝運靈旗夜火芝。抽添運用切防危。是此義也。夫煉丹火候之法。當先用文升之火以發生。而後用武降之火以結實。陰陽迭運。剛柔互施。故曰。始文使可修。終竟武乃陳也。然又有逐辰文武火符之祕。如丑辰申亥之辰。其火用文也。寅巳未戌之辰。其火用武也。復命篇云。陰文陽武依加減。卽此之義也。候視加謹慎者。謂運火之際。當時時檢點。刻刻留心。翠虛篇所謂若無同志相規覺。時恐爐中火候非。是也。審察調寒溫者。以火太剛則失於燥。若太柔則失於冷。故須審調其寒溫得中。而疾徐有度也。周旋十二節者。謂陽火自子而進。至巳而極。其陰符從午以退。至亥以終。是十二節皆周徧也。節盡更須親者。謂火符之運用。至亥而終。則子復起。如環無端。又溫養之法。須一日之內。十二時中。勿令間斷。周而復始也。本篇第四章。所謂節盡相禪與。繼體復生龍。亦是此理也。然此節之義。乃溫養之火候。最宜謹慎爲要。故悟真篇曰。氣索縱識朱砂與黑鉛。不知火候也如閑。大都全藉修持力。毫髮差殊不作丹。此之謂也。

氣索

命將絕。體死亡魄魂。色轉更爲紫。赫然成還丹。粉提以一丸。刀圭

最爲神。

氣索命將絕者。謂煉丹溫養已畢。則火候已終。其火氣乃索然矣。故喻之謂命將絕也。體死亡魄魂者。謂鉛砂之體已死。則其魂魄凝結爲一。而無所分別也。轉者。火候之九轉也。紫者。乃水火合成之色也。謂煉丹至於九轉功完。則其色變爲紫赤。故曰。色轉更爲紫也。赫然者。明盛貌。謂還丹之形色明盛。以其成於九轉之功也。故曰。赫然成還丹也。粉提以一丸。刀圭最爲神者。粉乃細而微也。丸乃圓而小也。刀圭二字。出於醫書。凡用藥少許者。謂之一刀圭。以刀頭圭角爲些小而已矣。故言提用些小之丹藥。以點化其凡質。則有不可思議之神妙也。悟真篇曰。信道金丹一粒。蛇吞立變龍形。雞餐亦乃化鸞鵬。飛入真陽清境。是此之義也。

右第十五章

此章首言金水二者。爲丹藥之基。臨爐定五行銖兩之數。次言初時下手。烹煉藥物之火候。繼言修合入鼎。用溫養之法度。終言藥就丹成。而證功化之神妙也。但此章雖言外丹之事。以發揮爐火之作用。然而內丹之事。其道亦如是耳。蓋魏公作此書。以大易內養爐火之三者。皆備言之焉。觀其下篇。第六七兩章之辭義。則自可知矣。故學者當勤心苦志。熟究精研。則修養自然有益。而大道庶幾可冀。并知夫參同之書。不啻爲道家之說。而儒者之學。亦兼明之焉。所謂天壤間有數之文字者。此等之書也。是也。

推演五行數較約而不繁

五行者。水火木金土也。數者。一二三四五。乃五行之生數也。六七八九十。乃五行之成數也。推演者。謂究其數之源流也。蓋河圖之數。以一六居北。二七居南。三八居東。四九居西。五十居中。若推而演之。則一二三四之生數者。乃中宮土成數之十。以散於四方也。而六七八九之成數者。乃中宮土生數之五。以合於四方也。若四方各取其一。入合於中宮之一。則爲土生數五也。其四方之生數。俱歸於中宮。則爲土成數十也。易謂大衍之數五十者。亦以河圖中宮。天五乘地十而得之。是以五行無土不生成。而萬物非土無根本也。至於五行生剋制化之理。亦出於自然。思齋翁氏曰。造化之運。生而不剋。則生者無從而裁制。剋而不生。則剋者有時而間斷。此蓋言生剋之妙。皆不可缺也。故謂推演五行之數。並非勉強計較。實乃簡約而不繁。苟能向學。則人人可以與知與能者也。

舉水以激火。奄然

滅光明。日月相薄蝕。常在晦朔間。水盛坎侵陽。火衰離晝昏。陰陽

相飲食。交感道自然。

奄。於檢切。薄音博。蝕音石。○夫推演五行生剋之理。若舉揚其水。以蕩激其火。則火乃奄忽而滅。藏其光明矣。薄。侵迫也。

蝕。虧敗也。蓋月掩日則日蝕。日望月則月蝕。今日。日月相薄蝕。常在晦朔間者。是言日蝕。而畧其月蝕也。其日蝕之由。以坎月之水盛。而侵敗其陽光。致離日之火衰。當晝而昏暗也。然此日月薄蝕。陰陽疊持。猶相爲飲食之義。釋是水火蕩激。而二氣交感。乃天地自然之道。不假強爲者也。謹按日月薄蝕之理。邵子曰。日月相食。數之交也。日望月則月蝕。月掩日則日蝕。猶水火之相剋也。朱子曰。歷家謂日光望時。遙奪月光。故月蝕。日月交會。日爲月掩。則日蝕。然聖人不言月蝕日。而以有蝕爲文者。闕於所不見也。又曰。合朔之時。日月

之東西。雖同在一度。而月道之南北。或差遠於日。則不蝕。或南北雖亦相近。而日在內。月在外。則不蝕。又曰。日所以蝕於朔者。月常在下。日常在上。既是相會。被月下面遮了日。故日蝕。望時月蝕。固是陰敢與陽敵。然歷家又謂之暗虛。蓋火日外影。其中實暗。到望時。恰當著其中暗處。故月蝕。潛室陳氏曰。日月交會。日爲月掩。則日蝕。日月相望。月與日亢。則月蝕。自是行度分道。到此交加去處。應當如是。歷家推算。專以此定疎密。本不足爲變。但天文才遇此際。亦爲陰陽厄會。於人事上必有災咎。故聖人畏之。側身修行。庶幾可弭災咎也。以上諸儒論日月薄蝕之理。最爲確切。蓋日爲君象。而月爲臣道。當合朔之晝。日月同行於天。日居上而月居下。若月不少避。而與日正對。則日被月遮掩其明。故日蝕也。此乃臣蔽君聰。下掩上德。是以聖人畏之而有戒焉。至於望時之夜。月在上。日在地下。而月亢於日。而與日正對。則月被日遙奪其光。故月蝕也。此乃臣敢敵君。而君奪其職。但月蝕固亦爲不美。然總爲陽勝其陰。是以聖人重日蝕。而畧於月蝕也。今魏公契中。謂日蝕有陰陽相交之道。以喻作丹水火互用之機。神氣渾合之理。故亦重在於日蝕。此所以丹道與天道聖道。無一而不合者也。陰符經曰。觀天之道。執天之行。盡矣。誠哉是言也。

名者以定情。字者緣性言。金來歸性初。

乃得稱還丹。

夫人之有名字。身之有情性。其理一也。故名者。以人之情而定也。字者。緣人之性而言也。以情性爲身內之用。而名字爲身外之稱也。其在五行之中。以情屬金。而性屬木。則金木爲情性之名字也。故謂修養之道。以金來歸併其木。而性去統攝其情。復太初之本。還先天之源。乃稱之爲還丹者也。悟真篇曰。木性愛金順義。金情戀木慈仁。相香相唱。却相親。始覺男兒有孕。是也。然上文以水火相激。陰陽相交。而日月薄蝕也。此以金木相制。情性相須。而還丹成就也。總乃推演五行生尅之數。有如此之功效耳。

吾不敢虛說。倣效聖人文。古記題龍虎。黃帝美金華。淮南煉秋石。

玉陽加黃芽。賢者能持行。不肖母與俱。古今道由一。對談吐所謀。

學者加勉力。留念深思惟。至要言甚露。昭昭不我欺。

倣音紡。○魏公自言其作此書也。

並非空虛無稽之說。乃倣效於聖人之文。如古記有品題龍虎之號。而皇帝有讚美金華之文。淮南王修丹。而名之曰秋石。玉陽子煉藥。而稱之謂黃芽。此皆古人因象以託喻。得意而寓言者也。然惟賢者。知其道尊德貴。能執守而行持之。其不肖者。必然佻薄無行。豈大道可承當耶。苟妄洩輕傳。則授受者均有譴焉。可不戒之。夫道一而已矣。古今共由。安有二哉。今對談立論。而吐其謀謨。在學道者。務加勉力。留念慮而精詳。深思惟以熟究。則至要之言。顯然甚露。而昭昭自明。方知我言之不欺者也。吁。魏公垂教後學之仁慈。誠謂深切之至。有志於道者。可不勉而行之乎。按俞全陽曰。學道勿謂夙有仙骨。方可希求。要之但辦肯心。無不可者。聖賢何人哉。予何人哉。有爲者亦若是。但恐學而不遇。遇而不得。或得真訣。復不能守。朝爲而夕欲其成。坐修而立望其效。如是。則廣成老子爲之師。列子莊子爲之友。亦末如之何也已矣。蓋修煉之道。至簡至易。如得其傳。雖愚夫愚婦。亦能知能行。倘無其師授。或立志不堅。即才人智士。總難會難明。故無論智愚之人。但求其真詮。受其至道。又能專心致志。勤久精修。則何患其丹之不結。而道之不成。現前即可通神入聖。豈待於他生後世哉。孟子曰。人皆可以爲堯舜。悟真篇曰。人人本有長生藥。皆此之義也。而或謂學道。須要大器宿根。及仙手道骨等說。此考之儒書道典。皆無所據。乃庸俗之見。無稽之言也。切勿可信。

勉旃。勉旃。

右第十六章

此章言推演五行生剋之數。如水剋火而日蝕。金併木而丹成。乃至真至要之道。卽契中諸論。亦並非無稽虛言。自古聖賢行之有效矣。但是道也。惟賢者而後樂此。不肖者何可當也。夫道由一而無二。倘有志於學者。熟究精思。則要言自露。昭然無欺。所謂求則得之者。是也。

周易參同契正義卷上終

王陽明曰、爲善自是士人常分、今乃歸身後福報、若市道然、使無報應、善可不爲耶。

無事常如有事時隄防。有事常如無事時鎮靜。又云、事未至、先一著。事既至、後一著。

朱叔元與彭龜書曰、凡舉事、毋爲親厚者所痛。毋爲見讎者所快。

人生一日、或聞一善言、見一善行、行一善事、此日方不虛生。

風流得意之事、一過輒生悲涼。清真寂莫之鄉、愈久轉增意味。

周易參同契正義卷中

會稽後學元真子董德寧註

中篇

乾剛坤柔配合相包陽稟陰受雄雌相須須以造化精氣乃舒。

乾剛

坤柔者。乃易雜卦傳之辭也。蓋乾爲純陽至健。其性情則剛焉。坤爲純陰至順。其性情則柔焉。故易又以乾之德。謂剛健中正。而坤之德。謂柔順利貞。是也。配合相包者。以乾合在乎上。坤配在乎下。天包地之外。地居天之中。易曰。天尊地卑。乾坤定矣。是此義也。又易曰。乾、陽物也。坤、陰物也。陰陽合德。而剛柔有體。此所以謂乾剛坤柔。配合相包者也。陽之爲德。主於稟與。陰之爲德。主於容受。故曰。陽稟陰受也。雄、禽父。雌、禽母。喻陰陽也。須、資也。言陰陽二者。常相資以爲體用。故曰。雄雌相須也。上篇第三章。所謂雄陽播玄施。雌陰化黃包。同一義也。須以造化。精氣乃舒者。謂剛柔之相配。雄雌之相須。是造化自然之道。而陰陽之精氣。乃伸舒以遂其生化者也。然內養之道。以自身之乾坤爲鼎爐。而陰陽卷舒。精氣交合。以結成還丹者。亦如是之理焉。

度參序元基。

冠、去聲。冥音明。度音鐸。○易以坎爲月。以離爲日。又以乾爲首。坤爲腹。今日。坎離冠首者。冠、爲衆之首也。謂日月運行乎天。乃冠於乾首。

坎離冠首。光耀垂敷。玄冥難測。不可畫圖。聖人揆

之象。又先天之體。乾南坤北。而後天之用。坎北離南。是乃坎離得位。而加於衆卦之上。亦是冠首之義耳。光耀垂敷者。敷、布也。謂日月行於天。而其光耀垂布於地也。玄冥者。北方水神也。禮月令。所謂其神玄冥。是也。又黃庭經曰。腎神玄冥字育嬰。是腎亦爲水臟也。今謂日月至晦朔之間。乃入於北方玄冥之鄉。則天地構精於此時。日月擇持於此處。而眞一之精氣。乃肇基於斯焉。然此時也。天地有數而不行。日月隱藏而難測。是安可畫圖其形象哉。故曰。玄冥難測。不可畫圖也。然惟聖人者。能揆其陰陽消息之機。乃度其日月明晦之理。則庶幾元氣之根基。自可參序而知矣。故曰。聖人揆度。參序元基也。上篇第五章。所謂元精眇難觀。推度效符徵。卽此之謂也。然丹道之坎離日月。其體用亦復如是。當求之於自身之中。使外日月。返照於其內。而內日月。運行於其中。內外交相爲用。身心冥合不分。若火候無差。功深力久。自然神凝氣聚。而修丹之能事畢矣。

四者混沌。

徑入虛無。六十卦周。張布爲輿。龍馬就駕。明君御時。

四者。謂上文之乾坤坎離也。混

沌者。陰陽未分。卽太極也。蓋乾坤爲陰陽之體。坎離爲陰陽之用。今乃體用合一。而陰陽渾然也。徑、直也。虛無者。卽無極也。言體用四者。直入於無極而太極之鄉。以陶冶陰陽。孕育元氣。故曰。四者混沌。徑入虛無。此乃言先天之道者也。先儒所謂沖漠無朕。太極靜而生陰。是也。卦有六十四。今除乾坤坎離四卦。乃寂然不動。復歸於無極。以養其眞一。而育其元陽。迨夫乾坤開闢。坎離成象。而其餘六十卦。則感而遂通。屯蒙既未。周而復始。張布如輿。運轉如轂。故曰。六十卦周。張布爲輿。此乃言後天之道者也。先儒所謂化育流行。太極動而生陽。是也。龍馬者。周禮夏官。馬八尺以上爲龍。蓋龍馬負圖出河。而伏羲則之以畫卦。今六十卦之張布。如輿輪之轉運。猶龍馬負圖而就駕。聖君畫卦而御時。以定天下之業。

以斷天下之疑。故曰。龍馬就駕。明君御時也。此節乃總結上文之四卦。以明易道全體之變化者也。然內養之道。以身心冥合。神氣歸根。杳杳冥冥。是吾身之乾坤混沌。則謂之先天。乃孕育其真一之氣也。及至一陽初動。煖氣沖融。恍恍惚惚。應吾身之坎離運用。則謂之後天。當採取其元陽之藥也。是以丹道。以無爲謂之體。以有爲謂之用。以神爲馬。以氣爲車。體用合一。神氣相須。而還丹可成矣。此所以丹道與天道。初無二致者也。謹按邵康節皇極經世書。以天地始終之數。十一萬九千六百年。謂之一元也。而其子伯溫氏曰。一元統十二會。三百六十運。四千三百二十世。一世三十年。則十二萬九千六百年。是爲一元之數。在大化之中。猶一年也。西山蔡氏曰。一元之數。卽一歲之數也。一元有十二會。三百六十運。四千三百二十世。猶一歲之十一月。三百六十日。四千三百二十辰也。前六會爲息。後六會爲消。卽一歲自子至巳爲息。自午至亥爲消。開物於寅。猶歲之驚蟄也。閉物於戌。猶歲之立冬也。一元有十二萬九千六百年。一會有十二萬九千六百年。一運有十二萬九千六百年。一世有十二萬九千六百年。皆自然之數。非有所牽合也。此乃先儒論天地自混沌開闢。以至於閉闔。其終始之數如此也。今魏公所謂混沌者。豈真乾坤坎離之鴻濛哉。不過借此以喻殘臘之晦。是乃歲月之終。天道至此一周。日月到此合璧。猶太極混沌之時也。及至於歲首之朔。則萬象更新。天地開泰。猶乾坤開闢之時也。卽伯溫氏所謂一元之數。在大化之中。猶一年。是也。此乃魏公發明易道之變化。并喻丹道之法象者也。然由此推之。則一元之終爲大混沌。而一歲之終爲小混沌。更簇而小之。則一月晦朔之間。一日亥子之分。俱太極鴻濛之候也。至若反而求之於吾身。則一息呼吸之間。及至於無息之妙。皆混沌之道也。所以邵子先天圖。以坤復之間爲無極。又以動靜之間。爲天地人之至妙等說。是有取於此義焉。

和則

故先儒謂邵子先天之學。出於陳希夷。而希夷之源。實本於參同契。誠哉是言也。

隨從。路平不邪。邪道險阻。傾危國家。

中庸曰。發而皆中節。謂之和。易曰。各正性命。保合太和。又曰。聖人感人心

而天下和平。故此謂天地和而萬物隨生。人心和而百體從令。其能致中和者。如行平正之路。坦然可由。自無偏邪之虞。若行道之邪者。觸處荆棘。必有險阻之患。所以治國齊家。凡言動不正。則有傾危之患矣。其修身養生者。可不正其心而和其氣乎。此乃承上文以起下章之意也。

右第一章

此章以乾坤坎離四卦。爲陰陽化育之體。以其餘六十卦。爲陰陽流行之用。苟得其和平。則萬化既安。百骸俱理也。若失其中正。則國家傾危。而修道險阻矣。可不慎乎。

君子居其室。出其言善。則千里之外應之。謂萬乘之主。處九重之室。發號出令。順陰陽節。藏器待時。勿違卦月。

易曰。君子居其室。出其言善。則千里之外應之。況其

邇者乎。居其室。出其言不善。則千里之外違之。況其邇者乎。言出乎身。加乎民。行發乎邇。見乎遠。此夫子釋中孚卦九二爻之義也。蓋謂君子之言行。以誠孚信實爲主。其感通於人者。有如此之應違。而不可不謹其言行之發焉。今魏公引之。以人君爲萬乘至尊之主。而安處於九重深邃之室。其誠信極難感通。上下最易否隔。故凡政教號令之舉發。當順從天地陰陽之時節也。如禮月令。謂孟春之月。天子命相布德和令。而孟秋之月。天子乃命將帥選士厲兵之類。是也。又上篇第五章曰。發號順節令。勿失爻動時。卽此之義耳。器者。修身治國

之具也。時者。天人合發之候也。易曰。君子藏器於身。待時而動。何不利之有。故謂之藏器待時也。卦月者。乃一歲十二月之卦。卽陰陽之時節也。如冬至十一月地雷復卦。乃一陽生也。十二月地澤臨卦。乃二陽生也。正月地天泰卦。乃三陽生也。二月雷天大壯卦。乃四陽生也。三月澤天夬卦。乃五陽生也。四月純乾卦。乃六陽全也。陽太極則生陰。濂溪周子所謂動而生陽。動極而靜。是此義也。故夏至五月天風姤卦。乃一陰生也。六月天山遯卦。乃二陰生也。七月天地否卦。乃三陰生也。八月風地觀卦。乃四陰生也。九月山地剝卦。乃五陰生也。十月純坤卦。乃六陰全也。陰太極則生陽。周子所謂靜而生陰。靜極復動。是也。故又自復起而坤終。周而復始。如環無端。程子所謂動靜無端。陰陽無始。卽此理也。但此十二月之卦。其在周易之中。而聖人俱有垂教之辭。當遵而守之。其陰陽消長時節之機。應效而行之。故曰。勿違卦月也。此乃魏公釋夫子之辭義。以發明治國修身之道。下文更詳言之。

屯

以子申。蒙用寅戌。餘六十卦。各自有日。聊陳兩象。未能究悉。

屯音肫。○

按此乃納子法。卽納支法也。以十二地支。納於八卦之下。則乾納子午。坤納丑未。震納與乾同。巽納與坤同。坎納寅申。離納卯酉。艮納辰戌。兌納巳亥也。但每卦各納兩支。惟震巽與乾坤同。何也。蓋後天之卦位。乾坤退置而不用。震巽代事而致用。故震巽所納之支。乃同於乾坤也。邵子所謂置乾於西北。退坤於西南。長子用事。而長女代母。坎離得位。而兌艮爲偶。是此義也。今以屯蒙二卦。分値於月朔之日暮。其納干支之法。則屯之內卦乃震也。外卦乃坎也。震之納干是庚。震之納支。在內卦是子。則屯卦之初九爻。乃庚子也。坎之納干是戊。坎之納支。在外卦是申。則屯卦之六四爻。乃戊申也。故謂之屯以子申也。而蒙之內卦乃坎也。外卦乃艮也。坎之納干是戊。坎之納支。在內卦是寅。則蒙卦之初六爻。乃戊寅也。艮

之納干是丙。艮之納支。在外卦是戌。則蒙卦之六四爻。乃丙戌也。故謂之蒙用寅戌也。餘六十卦者。蓋除乾坤坎離四卦。爲體爲用外。而其餘恰是六十卦也。各自有日者。謂其餘諸卦。當效屯蒙納干支之法式。依周易上下兩篇之次序。而分布於各日之下。以周遍一月之造化也。聊陳兩象。未能究悉者。謂屯蒙兩卦爻象。既已敷陳其法度。而餘卦自可依此推之。故不一一以究悉之也。易所謂引而伸之。觸類而長之。是也。然上節乃言卦月。而此節是言卦日。又上篇第四章。乃言納甲法。而此章是言納子法也。蓋爻畫之剛柔進退。則卦象變化生。而吉凶現矣。其干支之陰陽交合。則六十甲子全。而造化周焉。故干支納於八卦之下。以作重卦諸爻之用。而合其陰陽生尅之理。以定其吉凶消長之機。後世卜筮之書。裝課之法。其本於斯乎。但惜其僅用地支以推生尅。並不用天干以斷吉凶。所以卜之不一靈。叩之不應。職此之由焉。茲論易道之餘。而併及之。以告夫後來者。

立義設刑。當

仁施德逆之者凶。順之者吉。

夫五行之流行於三才者。其見象於天爲五星。分位於地爲五方。稟賦於人爲五常。故謂木神則仁。金

神則義。火神則禮。水神則智。土神則信。而以春屬木爲仁。秋屬金爲義。夏屬火爲禮。冬屬水爲智。季夏屬土爲信。此乃五行五常。以合於四時者也。今日。立義設刑者。立、建也。義者。宜也。言建立其義。當設刑罰以分別其宜。象秋令之歛肅也。當仁施德者。當、承也。仁者。人也。言承當其仁。應施德惠以愛育其人。象春令之生發也。但此刑德設施之道。若順其節度。則四時調和。而庶務理焉。如違其規令。則氣序乖舛。而百事差焉。故謂逆之者凶。順之者吉也。管子曰。刑德者。四時之合也。刑德合於時則生福。隄則生禍。此之謂也。此節乃言政教之發。當合於時令之氣序。而升道之春秋刑德。亦寓乎其中矣。

按歷法令。至誠專密。謹候日辰。審察消

纖音先。吝音閼。○按歷法令。至誠專密者。謂推按其法。經歷其政令。須極誠無妄。而專心慎密也。謹候日辰。

一至改度。乖錯委曲。隆冬大暑。盛夏霜雪。二分縱橫。不應漏刻。風

沸。音。費。見。

七三

其怪。山崩地裂也。然此緣歷法有錯。而失於置閏。以致時令乖舛。故其變異有如此者也。但此節之辭句。乃本於禮記之月令。若遽然讀之。似屬魏公之奇文。豈知其實出於禮經之義耶。故朱子謂參同契文章極好。其用字皆根據古書。信哉言乎。又丹法亦有三至二分。倘改度縱橫而錯誤。則其變亦有如是之象焉。學者當知之。孝子用心。感

動皇極。近出己口。遠流殊域。或以招禍。或以致福。或興太平。或造

兵革。四者之來。由乎胸臆。

臆音益。○孝子者。即君子也。孝經曰。君子之事親孝。又曰。昔者明王事父孝。故事天明。事母孝。故事地察。

長幼順。故上下治。天地明察。神明彰矣。今魏公以君子爲孝子。殆本於此義也。皇。大也。極。中也。皇極者。謂君建中道。而民歸之也。蓋上文以歷法乖錯。而分至改易。乃致天地之氣亂災生。故此言在上之君子。當用心圖治。感動大中之道。以歸其民心。格通神明之德。以回其天變。考正歷數。敬授人時。而使善言近出於己口。則聲教遠流於殊域焉。所以君子言之之發。或招其禍患。或致其福祥。或太平由此而興。或兵革自此而造。則此四者之來。皆由君子胸臆中所自出也。易曰。言行。君子之樞機。樞機之發。榮辱之主也。言行。君子之所以動天地也。可不慎乎。此之謂也。然丹道亦在乎此心。以運用其藥物。而歸於皇極之中。以結成還丹者。此不可不知也。動靜有常。奉其繩墨。

四時順宜。與氣相得。

易曰。夫乾。其靜也專。其動也直。是以大生焉。夫坤。其靜也翕。其動也闢。是以廣生焉。又曰。動靜有常。蓋動乃陽之常。

靜乃陰之常。動爲生發之用。靜爲歛藏之本也。繩墨。乃木工所用以彈畫者。此喻章程法度也。言君子效法天地。其言行動靜之間。俱合乎經常法度。則自然四時順宜而應節。和氣

相得而致福矣。

剛柔斷矣。不相涉入。五行守界。不妄盈縮。易行周流。屈伸

反覆。

斷音端。去聲。○易曰。動靜有常。剛柔斷矣。蓋陽動陰靜。乃天地之常也。剛陽柔陰。乃卦爻之斷也。今日。剛柔斷矣。不相涉入者。斷。判也。言春夏爲陽剛。應動而生長。

秋冬爲陰柔。應靜而斂藏。如寒熱溫涼。各應其候。則四時陰陽之氣已判。是不涉入於乖錯也。五行守界者。爲春屬木。夏屬火。季夏屬土。秋屬金。冬屬水。此五行之氣候。乃各守其界限。而不致有侵逾也。不妄盈縮者。盈。滿。縮。短也。言四時五行之氣節。勿使有過與不及也。易行周流。屈伸反覆者。易。謂坎離也。卽日月也。而坎離往來屈伸於六虛之中。日月周流反覆於乾坤之內。乃陰陽和調。自無差忒之變異也。此乃總結上文君子之用心。其感動之效如此。又以引起下章之意焉。然丹法運行之道。其造化亦如是夫。

右第二章

此章以君子言行之發。感乎人心之應違。動乎天時之順逆。至於易道有差。歷法致錯。而凶咎有不可勝數者。惟在上之君子。用心圖治。以上回天變。下撫民情。則庶幾四時順。而易道行矣。此治國平天下之道。固宜如是焉。而修身煉丹之法。亦不可不以此爲準則耳。

晦朔之間。合符行中。混沌鴻濛。牝牡相從。滋液潤澤。施化流通。

鴻濛。

俱上聲。牝。婢忍切。牡音畝。○晦朔之間者。乃晦朔相接之時。亥子之間也。合符行中者。謂日月合符於此際。陰陽行持於其中也。混沌者。陰陽未分也。鴻濛者。元氣之始也。牝牡。喻

陰陽也。言當晦朔之際。而日月合璧。其二氣相紐。猶天地未判之初。陰陽渾然相合也。故曰。混沌鴻濛。牝牡相從也。滋液者。乃陽氣之施化也。潤澤者。是陰氣之流通也。言日月之合符。陰陽之相從。而其功效有如此。故曰。滋液潤澤。施化流通也。易所謂大哉乾元。萬物資始。又曰。至哉坤元。萬物資生。是此義也。然此節言陰陽交合。日月摠持。以成其變化。而易道丹道。皆如是之理也。**天地神明。不可度量。利用安身。隱形而藏。**度音鐸。○神者。陰陽之靈也。明者。日

月之光也。言天地之間。惟神明最爲精妙。難以測度其端倪。故曰。天地神明。不可度量也。易曰。陰陽不測之謂神。又曰。日往則月來。月往則日來。日月相推而明生焉。是此義也。易又曰。往者屈也。來者伸也。屈伸相感而利生焉。又曰。精義入神。以致用也。利用安身以崇德也。今日。利用安身。隱形而藏者。蓋有取於此義。以爲日月神明之德。將利其用而伸。乃先隱其形而屈。所以晦朔之間。合符之際。是日月藏其象以入其神。而崇其德以致其用者也。**始於東北。箕斗之鄉。旋而右轉。**

嘔輪吐萌。潛潭見象。發散精光。

嘔音毆。見音現。○東北者。艮寅之方。乃月造端之地也。箕斗者。東北之二宿名也。謂月之

形象。自晦日於東北之方。而盡喪其明。至於朔日。亦於此方更蘇其魄也。故曰。始於東北。箕斗之鄉也。輪者。月之匡郭也。萌者。月之光芽也。謂新月從左旋。而轉右之西方。始嘔出其輪象。而吐生其光芽也。故曰。旋而右轉。嘔輪吐萌也。潛。伏也。潭。深也。見。謂形也。言月自晦朔合符之時。乃伏深其體於地。以含育其形象也。及至右轉吐萌之際。是發散其用於天。以舒化其精光也。故謂之潛潭見象。發散精光。此乃重申上文之義也。然丹道運火之法。亦自東北艮寅之方而出。從西南坤申之方而入。至於戌乾之方而止。但當求之於自己。

不可遺索而他尋焉。謹按月之出沒方位。稍與日不同。試以四正之月言之。如在子月。其初三四之新月。及二十七八之殘月。而出沒在於東南西南二方。乃前後逐漸轉移。至於望時。則出沒在於東北西北二方。而長夜月之方位始定也。如在午月。其新殘月之出沒。在於東北西北二方。亦前後逐漸轉移。至於望時。則出沒在於東南西南二方。而短夜月之方位始定也。如在卯酉月。其新殘望月之出沒。雖亦有轉移。而總不離於東西二方也。蓋子月之太陽出沒。在於東南西南。而午月之太陽出沒。在於東北西北。故新殘之太陰。亦從太陽之方位以造端。若不如是。則晦朔之間。其日月不能掎持合符矣。惟卯酉之月。其日月出沒。同在東西兩方。故月之轉移。亦不甚相遠也。此月之行。有異於日之行。而前人未嘗言及之。今察其一年之出沒。則其象是如此耳。今日。始於東北者。是言短夜之月也。蓋朔初之曉。其月隨日。從東北同行而無光。乃左旋右轉。漸漸與日相離。至初三之晚。始吐其光於西也。而上篇第四章之東北喪其明者。以晦終之晚。其月不可見。及曉在於東北。而光被日奪。乃盡喪其明矣。故此二者。雖皆言東北。同爲短夜之月。而其理却有別。不可不知焉。

昂畢

之上。震出爲徵。陽氣造端。初九潛龍。陽以三立。陰以八通。

○昂畢之潛首前。

上。震出爲徵者。昂畢。乃庚西方之二宿名也。震、一陽之卦也。徵、驗也。謂初三日之新月。現微明於庚西方之上。其象爲一陽震卦之徵驗也。陽氣造端。初九潛龍者。謂月感受日之陽氣。乃造端而始生其明也。其在易之乾卦。則猶初九爻辭之潛龍也。夫子曰。潛龍勿用。陽在下也。又曰。龍德而隱者也。是也。陽以三立。陰以八通者。蓋天地生成之數。其陽之生數。自一而始。至三而盛。其陰之成數。自六而始。至八而盛。是以陽立於三。而陰通於八者也。

故二日震動。八日兌行。九一見

龍。和平有明。

見音現。○故三日震動者。乃重申上文陽以三立。并震出爲徵之義也。八日兌行者。亦重明陰以入通之理。而復言初八日上弦之月。其象爲二陽之兌卦也。九二見龍者。言其在易之乾卦。則猶九二爻辭之見龍也。夫子曰。見龍在田。德施普也。又曰。龍德而中正者也。是也。和平有明者。謂月至上弦。其形體明暗相半。而陰陽乃得其和平也。又九二爻之見龍在田。爲文明之象。而天下已被其化。故此亦兼釋九二爻辭之義也。

三五德就。乾體乃成。九三夕

惕。虧折神符。盛衰漸革。終還其初。

惕音剔。折音舌。○三五德就。乾體乃成者。三五。乃十五日之望也。言月至望。而陽

明之德已就。其象爲三陽之乾體成也。九三夕惕者。言其在易之乾卦。則猶九三爻辭之夕惕也。夫子曰。終日乾乾。反覆道也。又曰。故乾乾因其時而惕。雖危無咎矣。是也。虧折神符者。謂物太剛必折。月過盈應虧。是陽明之神符將退焉。盛衰漸革者。謂月盛極當衰。將漸變革其乾體矣。終還其初者。言月盈已極。其勢必闕。而終還其如初之晦也。然此陰陽消息。亦自然之道。故魏公深知盈不可久之義。而

巽繼其統。固濟操持。九四或躍。進

退道危。

巽繼其統者。謂月至十六日。其明乍虧。其象爲一陰之巽卦。而陰繼夫陽之統緒也。固濟操持者。謂此時陽退陰進。息化爲消。當固濟陽德。而操持陰統也。九四

或躍者。謂其在易之乾卦。則猶九四爻辭之或躍也。夫子曰。或躍在淵。進無咎也。又曰。或躍在淵。乾道乃革。是也。進退道危者。以九爲陽。而四爲陰。乃陽爻居於陰位。故進退未定。或躍而遲疑。則其道若危。能隨其時。亦無咎也。此乃釋九四爻辭之義也。

艮主進止。不得逾時。二十三日。典守

弦期九五飛龍天位加喜。

逾音于。○艮主進止。不得逾時者。進、猶行也。逾、過也。謂月至二十三日之下弦。則其明半虧。其象爲二

陰之艮卦也。然艮爲止之義。而行止各有其時。不可過時而違其道也。易曰。艮、止也。時止則止。時行則行。動靜不失其時。其道光明。是此之義耳。二十三日。典守弦期者。典、主也。言二十三日。乃主守下弦月之期也。九五飛龍者。謂其在易之乾卦。則猶九五爻辭之飛龍也。夫子曰。飛龍在天。大人造也。又曰。飛龍在天。乃位乎天德。是也。天位加喜者。言聖人在九五之天位。豈不加喜哉。此亦兼釋九五爻之義也。

六五坤承結括終始。韞養衆子。世爲類母。上

九亢龍戰德於野。

韞、委審切。○六五坤承者。六五。乃三十日也。謂月至三十日。則其明盡喪。其象爲三陰之坤卦承受也。結括終始者。言月自朔而

漸生明。由望而漸至晦。又一月六候之卦。從震以始。至坤乃終。而晦朔相接。陰陽相交。豈非結括其終始哉。韞養衆子。世爲類母者。韞、包藏也。衆子。衆卦也。又喻衆物也。言坤之爲德。能包韞衆卦。藏養衆物。而爲世之萬類母也。上九亢龍者。謂其在易之乾卦。則猶上九爻辭之亢龍也。夫子曰。亢龍有悔。盈不可久也。又曰。亢龍有悔。與時皆極。是也。戰德於野者。蓋月至晦日。謂之純坤。以乾卦言之。則謂之上九。是乃陰陽兩不相下。而其勢必相爭。故借坤卦上六爻辭。龍戰於野之義以釋之也。

用九翩翩爲道

規矩。陽數已訖。訖則復起。推情合性。轉而相與。

翩翩。翻音篇。訖音吉。復、扶候切。○凡卦爻以九爲

陽奇之用。以六爲陰耦之用。今日。用九者。是承乾卦言之也。翩翩者。往來之貌也。謂乾卦之用九。而往來乎六虛之位。其剛而能柔。此爲易道之規矩法度。故曰用九翩翩。爲道規矩

也。夫子曰。用九。天德不可爲首也。又曰。乾元用九。乃見天則。是也。陽數者。一三五七九之數也。已訖者。陽數自一而起。至九而訖盡也。然九爲老陽。老變而少不變。所以九盡又復起爲一。而如環之無端。故曰。陽數已訖。訖則復起也。情性者。蓋寂然不動。未發之中。則謂之性。而性卽情之靜也。感而遂通。已發之和。則謂之情。而情卽性之動也。是情性相爲體用。則五常生於身焉。萬物備於我焉。而人之情性得其正。所以異於物之偏者也。今爻位剛柔之推合。陰陽之轉與。以成易卦之體象。猶人之情性動靜。而爲身心之體用。同一理也。故曰。推情合性。轉而相與也。又丹法之運火。亦復如是。其神御乎氣。性合乎情者。乃以神爲性。而以氣爲情也。故凡丹經之喻名。亦可類推之矣。

降上下。周流六爻。難可察觀。故無常位。爲易宗祖。

循據瓊璣升。瓊璣、音旋雞。○循、因也。據、依也。瓊璣者。書集傳曰。美珠謂之璣。璣、機也。以璣飾機。所以象天體之轉運也。今謂乾用九之變遷。因依璣機之法度。而乃轉運無窮也。故升降乎上下之卦體。則變動不居。周流乎六爻之虛位。則剛柔相易。所以難可察觀其端倪。乃無一定之常位。而爲易象變化之宗祖者也。然坤用六之變遷。而其道亦如是耳。

右第三章

此章言月自晦朔與日合符之始。而成一月之造化。乃以三陰三陽之六卦。分布於六候之中。以明其盈虧進退之道。而又以乾卦六爻之辭配之。及用九爲道之變遷。以達其吉凶悔吝之機。則天道治道。修身修丹。其理皆備焉。吁、參同契之書。其可弗讀乎哉。

朔旦爲復。陽氣始通。出入無疾。立表微剛。黃鐘建子。兆乃滋彰。播

施柔暖。黎蒸得常。

復音服。施、去聲。○夫一年有十二月。以十二卦分布之。自十一月復卦起。至次年十月坤卦止。以成一年陰陽消息之造化也。若

以十二卦族於一月之中。則兩日半得一卦。自朔日起。至晦日終。而十二卦周矣。故以朔日爲復卦。而一陽初生。其氣始通也。出入無疾者。乃易復卦之彖辭也。今魏公引之。謂此時陰陽進退皆微。而其氣之出入。自應無疾速也。表者。測景推候之物也。言立表之景候。其陽氣乃微剛也。黃鐘者。十一月之律管。乃建子之月。用以候氣也。兆乃滋彰者。言陽氣之兆端。乃始滋益而彰著也。柔暖。謂微陽也。黎蒸。謂民也。言播施其微陽之氣。而民將得其融和之常候也。

臨爐施條。開路正光。光耀

漸進。日以益長。丑之大呂。結正低昂。

臨者。十二月之卦也。爐、火爐。喻陽氣也。條、長也。言自復至臨。而陽氣施

長。陽道正開。光耀漸次而進。日景漸益以長。其月爲建丑之節。在律爲大呂之管也。然丑爲一歲之終結。而終則又當復起。故十二月者。正在低昂之間也。

仰以成

泰。剛柔並隆。陰陽交接。小往大來。輻輳於寅。運而趨時。

○輻輳音福奏。○仰者。謂自

十二月之臨卦。仰上加一陽爻以成泰。而爲正月之卦也。然泰卦之體。乃內乾外坤。剛柔相半。而並爲隆盛也。陰陽交接。小往大來者。小、謂陰也。大、謂陽也。言泰爲陰陽相交之卦。而又爲陰退陽長之象也。易曰。泰、小往大來。吉亨。則是天地交。而萬物通也。是也。輻者。輪轂中之軸也。輳者。湊也。又借爲正月太族之律名。言陽氣之至寅月。如輻之輳於轂。而運

動疾趨其時也。

漸歷大壯。俠列卯門。榆莢墮落。還歸本根。刑德相負。晝夜

始分。

俠音夾。莢音劫。○漸歷大壯者。言自復臨泰。而漸歷於大壯。乃為二月之卦也。俠、並也。又借為二月夾鐘之律名。卯門者。乃二月也。言大壯之卦。夾鐘之律。而並列

於建卯之二月也。榆莢者。榆木之莢也。謂萬物當春發生。惟榆莢至此墮落。而復歸於本根。蓋春陽為德。秋陰為刑。今二月春半。陽中有陰。此刑德相為乘負。而生中有殺故也。然二月為春分。乃晝夜始行平分之候。禮記月令。謂仲春之月。日夜分。是也。

夬陰以退。陽升而前。洗濯羽翮。振索宿

塵。

夬音怪。洗音選。索音色。○夬者。三月之卦也。其卦乃五陽一陰。謂陰將退盡。陽乃升舉而前矣。洗、滌也。又姑洗。三月之律名。濯、浣也。振、整也。索、搜也。謂陽氣之升發。

猶禽鳥之洗濯其羽翮。整搜其宿塵。而將為冲霄之舉也。然此二句。亦是兼釋姑洗之義耳。

乾健盛明。廣被四鄰。陽終於巳。

中而相干。

乾者。四月之卦也。四鄰者。即四方也。謂乾體之性剛健。而乾陽之德盛明。則凡四方之民物。莫不廣被其化也。易曰。大哉乾乎。剛健中正。純粹精也。

又曰。大哉乾元。萬物資始。乃統天。雲行雨施。品物流形。即此之義也。陽終於巳者。謂陽氣始生於子月。而其終極在於巳月也。中者。謂陽氣極乎中也。干者。犯也。易曰。日中則昃。月盈則食。蓋中則未有不昃。盛則未有不衰也。今巳月為陽極。乾卦為純陽。是陽乃盛極乎中。而陰將來干犯矣。又中字。借為四月仲呂之律名。禮記月令。所謂律中仲呂。是也。

姤

始紀序。履霜最先。井底寒泉。午為蕤賓。賓服於陰。陰為主人。

姤音構。蕤音製。

音誰。○姤者五月之卦也。紀者。記也。言姤始記一陰生之氣序也。先者。先兆也。謂姤雖一陰初生之卦。然其勢必至於純陰而後已。則是姤者。豈非履霜之先兆乎。易曰。履霜堅冰。陰始凝也。馴致其道。至堅冰也。即此之義耳。五月之姤象。乃五陽在上。而一陰在下。故其地上熱。而井底之泉寒也。姤賓者。五月之律也。賓服者。謂陽也。主人者。謂陰也。蓋當姤賓之五月。一陰甚微而隱於下。五陽猶盛而動於上。然盛者。則將退而終為賓客。其徵者。則已起而始為主人也。此亦兼釋姤賓之義耳。

精懷德俟時。棲遲昧冥。

遜者。六月之卦也。六月律謂之林鐘。遜為二陰浸長。陽當退避。猶君子之遜世去位也。易曰。物不可以久居其所。故

受之以遜。遜者。退也。是也。精者。精華也。言時物將收斂其精華。以就其核實也。德者。陽德也。棲遲。止息也。昧冥。幽暗也。言懷藏其陽明之德。以俟其時而復用。今乃止息於幽暗之地也。易曰。物不可以終遜。是此義耳。然此乃發明遜之時義者也。

否塞不通。萌者不生。陰伸陽屈。沒陽姓

名。

否。音弇切。沒陽。一本作毀傷。○否者。七月之卦也。七月律謂之夷則。否為閉塞不通之象。易曰。大往小來。則是天地不交。而萬物不通也。是也。萌者。草芽也。言時至於

否。則凡草木之萌芽不生也。陰伸陽屈者。謂否雖陰陽各半之卦。然陰為進氣而伸。其陽為退氣而屈。易所謂往者屈也。來者伸也。是也。沒陽姓名者。蓋謂陰氣方盛。則陽德之性情收斂。猶人之姓名將為埋沒也。易曰。小人道長。君子道消也。又曰。天地不交否。君子以儉德避難。是此之義也。

觀其權量。察仲秋情。任

畜微稚。老枯復榮。薺麥芽蘖。因冒以生。

觀音貫。薺。在禮切。蘖音孽。○觀者。八月之卦也。八月律謂之南呂。

權者。稱錘也。量者。斗斛也。禮月令。謂仲秋之月。則日夜分。同度量。平權衡。蓋八月爲陰陽均平。當順從其時令。以較定其權衡度量也。故此謂觀示其權量。則察知其仲秋之情也。任。堪也。畜。養也。言仲秋乃陰陽和平。堪養其微稚之物。而老枯者。亦復得其榮茂也。齊甘菜也。淮南子所謂齊水菜。冬水而生。夏土而死。是也。藥者。根旁復生芽也。言仲秋之令。而微稚之麥始芽。其老枯之薺復薺。俱因於此時冒地以生也。蓋八月爲陰陽相半之候。是殺中有生。而刑中有德故也。

剝爛肢體消滅其形

化氣既竭亡失至神

剝者。九月之卦也。九月律謂之無射。易曰。剝。爛也。又謂剝。牀以足。剝。牀以膚。蓋剝爲陰盛陽衰。乃小人壯而君子病也。

今日。剝爛肢體。消滅其形者。以剝爲季秋之卦。萬物至此皆剝爛而落也。然肢體剝爛。則是其形質消滅矣。晉樂志曰。九月之辰謂之戌。戌者。滅也。謂時萬物皆衰滅也。是此之義耳。化氣既竭者。言此時天地生化之氣。而將爲竭絕也。亡失至神者。謂剝乃五陰方盛。而一陽將盡之象。是欲亡失其至極之元神也。

道窮則反歸乎坤

元恒順地理承天布宣

道窮則反者。謂十二卦分擘於十二月。則自復至乾而陽窮盡。從乾化姤而陰反通焉。自姤至坤而陰窮盡。從坤變復

而陽反通焉。故其爲道也屢遷。而反復窮通無已也。易曰。反復其道。又曰。易窮則變。變則通。通則久。是也。歸乎坤元者。謂陰道之窮盡。則歸於坤元。乃爲十月之卦。而十月律謂之應鐘也。恒順地理。承天布宣者。蓋坤爲地。而地之理。則柔順以恒久也。而坤之德。乃承天以布宣也。易所謂至哉坤元。萬物資生。乃順承天。是也。然丹道運火之法。其進陽火。亦自復子而始。至乾巳以極。其退陰符。亦從姤午而起。至坤亥以終。周而復始。如環無端。上篇第十五章。所謂周旋十二節。節盡更須親。是也。但十一卦。其在歲固爲十二月之節。若簇於一

月之中。則以兩日半爲一節。卽章首所謂朔旦爲復。是也。其族於一日之中。則十二辰是矣。更族而小之。則爲一時刻。及至於呼吸之一息。亦有十二節之用。斯乃丹道之玄妙。學者當反求諸己。而深究之焉。

玄幽遠渺。隔閼相連。應度育種。陰陽之元。寥廓恍惚。莫

知其端。閼同礙。廓音擴。○玄幽遠渺。隔閼相連者。謂天道至玄幽而無窮。地道至遠渺而無盡。則其上下之形體。雖若有隔礙。而其神氣之轉運。乃相連接而無間焉。

如陽氣升。則爲春夏而生長。其陰氣降。則爲秋冬而歛藏。何曾有玄遠之隔礙哉。應度育種者。言天地雖玄遠。而一氣之往來。乃各應夫期度。以化育其種類也。陰陽之元者。言陽氣爲乾元之始。而陰氣爲坤元之生也。寥廓恍惚。莫知其端者。寥廓謂空大也。恍惚。猶混濛也。言天地之高廣。乃空大而難察也。陰陽之往來。其混濛而難見也。是以莫能知其端倪。而天地之所以爲大也。然此節與下節。乃總結上文。以申十二月運化之精義耳。

先迷失軌。後爲主君。無平不陂。道之

自然。變易更盛。消息相因。終坤始復。如循環。帝王承御。千載常

存。

○易曰。君子攸行。先迷失道。後順得常。蓋君子之所行。先難而後獲。故先迷失

而後順得也。今日。先迷失軌。後爲主君者。是引易之義。以發明陰陽之迭爲賓主也。軌者。轍跡也。謂如十月純陰之坤。而陽氣幾絕。是迷其道矣。至十一月之復。一陽初生。則後來者爲之君也。如四月純陽之乾。而陰氣幾盡。是失其軌矣。至五月之姤。一陰始生。則後進者爲之主也。其及晝剛柔之進退。亦同此之義耳。無平不陂。道之自然者。陂。傾側也。言陰陽往來之用。乃互相倚伏。無有常平而不傾側。常往而不復來者。此乃天地自然之道。非人

之所能損益也。易曰。無平不陂。無往不復。此之謂也。變易更盛者。言陰陽之變易。乃更迭盛衰也。消息相因者。息爲陽生。消爲陰生。言陰消陽息。常相因爲用也。終坤始復。如循環者。謂一年十二月之卦。自復而始。至坤以終。其周流而不止。如循環而無窮也。帝王承御。千載常存者。謂帝王果能此道。而承天之運化。以御治其萬方。則千載如斯。而國可以常存矣。

右第四章

此章以十二月擊卦。爲陰陽消長之證驗。蓋天地雖至大至廣。而其氣運之往來。盈虛之迭更。以發育於時物之間者。有不知其然而然之妙也。故帝王能用乎此道。以垂千載之大業。而養生當明乎此理。以作火符之運行。正謂修身治國。其義一也。

將欲養性延命却期。審思後末。當慮其先。

性命者。有天赋之性。有氣質之性。有分定之命。有形體之命。

學道者。當養其天赋之性。而安其分定之命。宜克其氣質之性。而修其形體之命。是以性命爲吾身之至寶。乃修道之樞紐也。今以丹道言之。性。卽神也。命。卽氣也。有先天後天之別。而學者當煉養後天。以復其先天。則還丹可成。其長生可得矣。靈源大道歌曰。神是性兮氣是命。神不外馳氣自定。此之謂也。又曰。元和內運卽成真。呼吸外施終未了。此亦先後天之道也。故謂將養性延命。而欲却其死期者。是審思其長生於後。則當謀慮夫修煉爲先也。然此以性命二字發端。以起下文之義者也。

人所稟軀體本

一無元精雲布。因氣託初。陰陽爲度。魂魄所居。

夫修丹之道。與生身之源。初無二理。故謂人所

稟賦之軀。其在父母未生之前。而形體本無一物。及至生身之時。由先天元精。如雲之流布。因二氣氤氲。以託其始初。則陰陽合一以爲度。魂魄互藏其所居。然後形質具。而性命全矣。修丹之理。亦復如是。但有質生質者。人也物也。無質生質者。丹也仙也。呂真人曰。窮取生身受氣初。莫怪天機都洩盡。悟真篇曰。勸君窮取生身處。返本還源是藥王。皆此之義也。然切勿誤認。以陷溺於邪穢耳。

陽神日魂。陰神月魄。魂之與魄。互爲室宅。

天爲陽。地爲陰。日爲陽之精。月

爲陰之精。魂者。陽之神也。魄者。陰之神也。淮南子所謂天氣爲魂。地氣爲魄。是也。故以日爲陽神之魂。而月爲陰神之魄也。然魂魄者。卽陰陽之體用也。蓋魂無魄。乃無以運化。若魄無魂。則無其靈明。所以魂魄互藏其室宅。而陰陽交相爲體用。乃爲坎離之象。以成其造化者也。故丹道以日魂屬木。而在東主上升。其月魄屬金。而在西主下降。升極則降。降極則升。而魂魄循環無窮。乃交結其神氣。以凝聚其丹頭也。黃庭經曰。魂欲上天魄入泉。還魂返魄道自然。此之謂也。又古歌云。日魂月魄若個識。識者便是真仙子。此言吾身無形之日月。非謂天上有形之魂魄。所以識之者稀也。

性主處內。立置鄞鄂。情主營外。築固城郭。城郭

完全。人物乃安。

鄞音銀。○性者。情之靜也。在五行屬木。鄞鄂。地名。乃喻址基也。言性主清靜而處乎內。以立置其址基也。情者。性之動也。在五行屬金。

城郭者。內曰城。外曰郭。所以護衛民物。卽藩垣也。言情主經營而運乎外。以築固其藩垣也。夫如是。則城完郭全。可無外患之慮矣。而人安物息。亦無內變之憂也。然總之謂神氣相

依。以凝結其丹胎耳。還源篇曰。以神歸氣內。丹道自然成。又曰。神氣歸根處。身心復命時。復命篇曰。灰心行水火。定息覓真鉛。皆此之義也。

爰斯之時。情

合乾坤。乾動而直。氣布精流。坤靜而翕。爲道舍廬。

爰斯之時者。此承上文而言之也。情合乾

坤者。情。情性。謂人之情性。而合乎乾坤之德也。乾動而直者。謂乾陽之情性主乎動。則直遂而不屈撓也。易曰。夫乾。其靜也專。其動也直。是以大生焉。是也。氣布精流者。謂乾之德。主於播施。故其氣則如雲之布。其精則如雨之流也。易曰。雲行雨施。品物流形。是也。坤靜而翕者。謂坤陰之情性主乎靜。則翕聚而不渙散也。易曰。夫坤。其靜也翕。其動也闢。是以廣生焉。是也。爲道舍廬者。市屋曰舍。野屋曰廬。謂坤之德。主於容受。故其道如舍廬。而可以居藏人物也。易曰。坤厚載物。德合無疆。是也。然丹道之用乾者。則健行不息也。故氣布周行。乃化爲精水。而流潤於丹田矣。其用坤者。則厚載含宏也。故神凝氣聚。其道爲舍廬。而蘊養其靈胎矣。但丹法之所謂精者。乃至純至清之物。非情慾所惑於下之精也。不可誤認。以獲罪戾耳。

剛施而退。柔化以滋。九還七返。八歸六居。

剛者。乾也。陽也。言乾陽之氣。播施於地。

而後返退於天也。柔者。坤也。陰也。言坤陰之精。變化於天。而後還滋於地也。九者。金之成數。如還其源。則爲生數之四也。七者。火之成數。如返其本。則爲生數之二也。八者。木之成數。若歸其源。則爲生數之三也。六者。水之成數。若居其本。則爲生數之一也。是故一二三四者。乃水火木金初生之本體也。而六七八九者。乃水火木金已成之行用也。然此亦是陰陽變化。剛柔迭運。進極而退。剝極而復之道。所以還返歸居之名。男白女赤。金火相

拘。則水定火。五行之初。

男者。坎男也。女者。離女也。坎則爲月。其色白。離則爲日。其色赤。故謂之男白女赤也。然白者。金也。赤者。火也。

金得火而成器。火煉金而成物。故謂之金火相拘也。則。準則也。謂金是水之母。水乃金之子。而準則其水。能制定其火。又水爲五行之始。乃三品大藥之首。故曰。則水定火。五行之初也。此言金水火三物。相須爲用。以作煉丹之要藥也。然丹藥之三物。其言金水火者。以金水得火。則溫和而相生矣。其言水火土者。以水火得土。則調和而相濟矣。此乃自然之道。不易之理也。而或以金水土爲三物者。乃誤也。蓋金水無火。則金寒水冷。豈能成造化而結丹胎哉。

上善若水。清而無瑕。道之形

象。真一難圖。變而分布。各自獨居。類如雞子。黑白相符。

道德經曰。上善若水。水善

利萬物而不爭。處衆人之所惡。故幾於道矣。蓋上善者。至善也。而至善之德。如水一般。以水能利澤萬物。而性就下不爭。其體柔弱澄潔。凡物之穢濁者。處置之於水。卽爲清白。此其善於利物處惡。故近於道之體用焉。今謂上善若水。清而無瑕者。是用此之義。言水之精而至美者。其用則利物處惡。其體乃清澈無瑕也。此重申上文水之爲德耳。道之形象。真一難圖者。以水之爲物。乃天一之源。五行之始。爲道之體象。是真一氣所化。而生於玄冥之中。難以測度其端倪。安能圖其形哉。本篇第一章。所謂玄冥難測。不可畫圖。同一義也。變而分布。各自獨居者。謂真一之氣。其分而爲陰陽。變而爲水火。則輕清者上升。其重濁者下降。而各自分布獨居。乃道之變化而分之也。道德經曰。此兩者。同出而異名。復命篇曰。一物分爲二。能知二者名。皆此義也。類如雞子。黑白相符者。雞子。喻天地之體象。卽渾天說。所謂天形如鳥卵。地居其中。猶殼之裏黃。是也。然而丹胎之法象。其亦如是。蓋陰陽二氣。分布

獨居。未能合一。今修丹者。乃以真火烹煉金水。卽是元神擒制精氣。如雞子之混沌。使黑白二氣。兩相符合爲一。乃道之比類而合之也。道德經曰。有物混成。先天地生。龍虎經曰。神室有所象。雞子爲形容。俱此之義也。縱廣一寸。以爲始初。四肢五臟筋骨乃俱。彌歷十

月。脫出其胞。骨弱可卷。肉滑若鉛。

廣、去聲。卷、上聲。○直者謂之縱。橫者謂之廣。言金丹之法象。而類如雞子。橫直一

寸。乃其始初之形容也。上篇第七章。所謂方圓徑寸。混而相拘。先天地生。巍巍尊高。是也。然丹胎既已凝結。當入室溫養。如龍之藏珠。如雞之覆卵。念茲在茲。精勤專壹。則法身之肢臟筋骨。自然逐一而俱成也。及至十月溫養已足。若火候無失。工夫純粹。則如期以脫其胞矣。悟真篇曰。不假吹嘘并著力。自然丹熟脫靈胎。還源篇曰。溫溫行火候。十月產嬰兒。皆此義也。然靈胎之筋骨。則柔弱可捲。而其肌肉。則軟滑若鉛。鉛者。鉛粉。此喻軟滑之狀。并能變化還原也。蓋靈胎之嬰兒。乃先天所生。無質生質。故聚則成形。散則成氣。而骨柔可捲。肉潤若鉛。有如此之神妙也。悟真篇曰。嬰兒是一含真氣。十月胎圓入聖基。此之謂也。然所言體臟筋骨者。不過謂胞胎應有此象也。是乃譬喻耳。不必執泥。

右第五章

此章以養性延命。爲修煉之樞要。而所謂魂魄之互爲室宅。性情之營作根基。精氣之流布。男女之相拘。以及夫乾坤動靜。剛柔施化。水火分位。黑白符合等義。總無非性命之體用也。蓋性是神之本。命是氣之源。但能窮其生身受氣之先。而用還返合一之道。以復如嬰兒之結胎脫胞。則丹道自成。而神仙可冀矣。

陽燧以取火。非日不生光。方諸非星月。安能得水漿。二氣玄且遠。感化尙相通。何況近存身。切在於心胸。陰陽配日月。水火爲效徵。

陽燧。火珠也。又謂之火方諸。其對日可取火。猶今之火鏡也。方諸。鑑名也。又謂之陰燧。其向月可得水。猶今之水鏡也。如周禮秋官。司烜氏掌以木燧。取明火於日。以鑑取明水於月。是也。今謂陽燧之取火。方諸之得水。其由於日月之精光。而後水火生焉。但日月之光華。如此其玄且遠也。而其氣之感化。尙然相通。無所隔礙。何況內養之法。近存於身心。切在於胸臆。以自己陰陽之氣。配爲日月。而作水火之運用。其爲效驗。豈不至近。夫何難之有哉。然此乃遠取諸物。近取諸身。以勉人進學者也。但用陽燧方諸。以取其水火。須定而光聚則有。若動而光散則無矣。故修丹者。以神定氣和則生藥。神動氣亂則無功也。此節乃承上章。以起下文之意。

耳目口三寶。閉塞勿發。

通真人潛深淵。浮游守規中。

道德經云。我有三寶。持而寶之。一曰慈。二曰儉。三曰不敢爲天下先。此乃明治國之道也。今以耳目

口爲三寶者。是乃闡修身之法也。蓋耳目能視聽。而口司出納。則此三者。豈非吾身之寶乎。陰符經所謂九竅之邪。在乎三要。是也。閉塞勿發通者。謂作丹之時。疊足端坐。身心冥合。使耳目口之用。皆閉塞而勿通乎外。俱返收於其內也。真人潛深淵者。真人。喻真鉛。又丹頭亦喻爲真人也。潛。藏也。淵。止水也。言真鉛之潛藏。乃在於深水之中。卽入藥鏡所謂水鄉鉛。只一味。是也。浮者。汎水上也。游者。順流而下也。規。所以爲員之器。規中者。丹田。神室。黃庭。土釜之類。皆其喻名也。謂真鉛浮游乎上下左右。而固守乎規中之丹頭也。

然總無非神御其氣。以運行於丹田之間耳。此乃出於自然之道。非旁門家所爲閉息運氣。及存想強持等類之法也。**旋曲以視聽。開闔皆合**

同。爲己之樞轄。動靜不竭窮。

轄音葉。○旋、周旋也。曲、委曲也。言耳目之視聽。周旋委曲於其內也。開闔者。言真氣之出入也。開

則氣升。闔則氣降。皆與耳目合一。而同爲之用也。樞者。戶樞也。轄者。車軸頭鐵也。謂耳目與息。乃吾身修丹之樞轄也。動靜。卽開闔之意。謂樞轄動靜之運用。而周流無窮竭者也。

離氣內營衛。坎乃不用聰。兌合不以談。希言順鴻濛。

內同納。希同稀。○易以離爲目。

以坎爲耳。以兌爲口。今日離氣者。謂目光也。營衛者。喻容體也。鴻濛者。元氣之始。卽混沌也。蓋謂作丹之時。離目之光。不使照於其外。而惟納於容體之中也。坎耳則閉塞其聰聽。兌口則緘默其言談。而使三者。皆返於身內。儼如混沌未判之初。以順其自然之化育也。然此時乃身心冥合。神氣歸根。爲吾身之先天。而大藥孕育於其中矣。少焉。天開地闢。機動籟鳴。而用後天功夫。乃進火運行。交會採取。入於黃庭之中。以凝結其丹胎也。悟真篇曰。恍惚裏相逢。杳冥中有變。一霎火焰飛。真人自出現。還源篇曰。神氣歸根處。身心復命時。翠虛篇曰。精神冥合氣歸時。骨肉融和都不知。皆此之時義也。**二者既關鍵。緩體處空房。委志歸虛無。無念**

以爲常。

鍵音件。○關鍵者。戶鑰也。乃所以固止其門。言離坎兌三者之用。皆既關鍵而固止之也。緩體者。謂無勞爾形。無搖爾精。而身安容舒也。處空房者。謂入室修

煉於靜處也。而其室中不可著他物。惟設一几一榻。一燈一香而已。坐處不可太明。明則傷魂。亦不可太暗。暗則傷魄。故翠虛篇曰。室宜向木對朝陽。兌有明窗對夕光。蓋向木以受東

方生氣。有窗可避白晝之太明。有燈可去昏夜之太暗也。委志者。謂委置其心志而不他用也。歸虛無者。謂無視無聽。心靜身安。而歸乎無何有之鄉也。無念以爲常者。謂不使有雜念。而惟凝神聚氣。以養其丹胎爲常規也。此節與下兩節。乃入室溫養之法度證驗耳。

證難以推移。心專不縱橫。寢寐神相抱。覺悟候存亡。顏容浸以潤。骨節益堅強。排却衆陰邪。然後立

正陽。

證難以推移者。謂入室修煉。而於靜定之中。似夢非夢之際。或有覓境之來。則千奇百怪。種種虛妄之證。難以認真。切勿推移其志。而隨逐其境也。心專不縱橫者。謂

一心惟守精氣。不使縱橫放逸也。古歌云。不可著他境物去。一心專守虎龍蟠。是也。寢寐神相抱者。謂一日百刻之內。切忌昏迷。雖在寢寐之間。亦要神氣相抱。不可須臾離也。覺悟候存亡者。謂一日十二時中。須念茲在茲。惟察其火候之進退存亡。而勿使有差失也。悟真篇曰。大都全藉修持力。毫髮差殊不作丹。翠虛篇曰。晝運靈旗夜火芝。抽添運用且防危。皆此義也。所以依此而修之。其真積力久。則顏容浸漸潤澤。而肌膚若冰雪也。其骨節日益堅強。而爲金筋玉骨也。翠虛篇曰。關節自開通暢也。形容光澤似嬰兒。是也。然其身中之陰邪。乃煉真氣以排却之。而丹胎之正陽。則運火符以樹立之。悟真篇曰。羣陰剝盡丹成熟。蕭紫虛曰。煉就陽神消衆陰。但此之義也。

修之不輟休。庶

氣雲雨行。淫淫若春澤。液液象解冰。從頭流達足。究竟復上升。往來洞無極。怫怫被容中。

復、扶候切。怫音佛。○修之不輟休者。輟止也。謂入室溫養之工夫。其一日十二時中。勿使間斷而有休止也。庶氣

雲雨行者。謂修之不輟。則庶幾其氣如雲之行。而其液如雨之施也。淫淫若春澤。液液象解冰者。淫淫。水溢貌。液液。津盛也。謂金液之流行於三田。而淫淫若春水之徧澤。液液象東風之解冰也。從頭流達足。究竟復上升者。謂金液自上自下。復降復升。而周流無盡也。往來洞無極。怫怫被容中者。洞。疾流也。怫怫。鬱氣也。容中。容體中也。謂金液之往來。乃疾流無窮極。而怫怫鬱鬱之真氣。以徧被於容體之中也。此溫養之工夫純粹。而其徵效有如此者也。

反者道之驗。弱者德之柄。耘

鋤宿汙穢。細微得調暢。濁者清之路。昏久則昭明。

反者。反復也。易曰。反復其道。道德經曰。

反者道之動。蓋陰陽之迭爲消息。動靜之互爲根基。故謂反復之道。乃自然之證驗。不假強爲者也。弱者。柔弱也。易曰。謙。德之柄也。道德經曰。弱者道之用。蓋強弱常相倚伏。剛柔交相屈伸。然柔勝剛。弱勝強。故謂柔弱謙退者。乃道德之柄。而應執持以用之也。是以修丹者。用柔弱有爲之工夫。以化其後天剛強之氣質。而復反其先天無爲之性命也。故以凝神聚氣。而烹煉其宿昔之滓穢。猶農人之耘鋤其田。以去其草萊稂莠。然後身中巨細隱微之處。皆得調和而通暢矣。所以修煉之功。溫養之法。使汙濁者。得其清澄之路。而昏久者。獲其昭明之道也。此節乃總結上文之義耳。

世人好小術。不審道淺深。棄正入邪徑。欲速闕不通。

猶盲不任杖。聾者聽宮商。沒水捕雉兔。登山索魚龍。植麥欲穫黍。

運規以求方。竭力勞精神。終年無見功。欲知服食法。事約而不繁。

好、去聲。闕音遏。索音色。穫音獲。食音寺。○孟子曰。夫道若大路然。豈難知哉。今修身煉丹之道。亦是易知易從。無論智愚之人。皆可學之。但世人不審其是非。而好小術之卑近。弗詳其深淺。而昧大道之精微。棄正路。而入於旁門邪徑。欲速效。而反爲闕止不通。此猶盲者不任其几杖。而聾者欲聽其官商。沒水以擒捕雉兔。登山而搜索魚龍。植麥欲穫其黍。運規以求其方。如此之類。乃其自迷。雖竭盡其心力。勞傷其精神。終年卒歲。竟無成功。豈知採服取食之丹法者。其乃簡約不繁之事耶。雖愚夫愚婦。亦能知能行。但人病不求耳。故道其不明矣。此節乃重申上文。以起下章之意。

右第六章

此章言陽燧方諸之取水火。雖天地懸隔。而其氣尙相通。何況修煉之道。乃近在乎身心。但須關鍵其三寶。而運用水火以作丹。然後入室溫養。培護其靈胎。則自然容體潤澤。陰盡陽純。以超脫成真也。第世人不明此正道。而入於邪徑旁門。宜乎其卒無成功。彼烏知服食還丹。乃簡約不繁之法。人人能行。個個可學。孟子曰。曠安宅而弗居。舍正路而不由。哀哉。此之謂也。

太陽流珠。常欲去人。卒得金華。轉而相因。化爲白液。凝而至堅。音卒

粹。○流珠者。木汞也。其性如水之流。其形如珠之圓。有太陽之象。乃真氣所化也。然流珠乃外物。而人身中之靈汞。亦流走如珠。難擒易失。如靈源大道歌曰。此物何曾有定位。隨時變

化因心意。又曰。縱橫流轉潤一身。到頭不出於神水。故此謂流珠靈汞。乃流轉無定。是其常欲去人者也。金華。即真鉛也。謂流珠乃得其金華。則鉛汞轉相因依。融化而爲白液。然後凝結成堅。而方不流走也。此以外之鉛制汞。而明內之魄鈴魂耳。悟真篇曰。金鼎欲留朱裏汞。玉池先下水中銀。又曰。但將地魄擒朱汞。自有天魂制水金。皆此之義也。金華

先唱有頃之間。解化爲水。馬齒琅玕。陽乃往和。情性自然。

琅玕、音郎干。和。

去聲。○金華先唱。有頃之間者。金華。即黃芽。乃真鉛也。謂修丹先用真鉛之氣。往來乎鼎器之中。而周流於頃刻之間也。解化爲水。馬齒琅玕者。馬無下牙。而有上齒。琅玕。乃美石似玉。而生於山下。蓋謂藥物之用。其初時無非一氣。得真火烹煉。則真鉛融化爲水。而自下達上。自上還下。謂之白雪。即玉液也。故喻爲馬齒琅玕。有上下交互之象也。下篇第三章曰。形如仲冬冰兮。瓊玕吐鍾乳。是此義也。陽乃往和。情性自然者。謂金華煉之於先。而玉液烹之於後。此乃陰陽往來倡和。爲情性相須自然之道也。本篇第三章曰。推情合性。轉而相與。同。一義也。迫促時陰。拘蓄禁門。慈母育養。孝子報恩。嚴父施令。教敕

子孫。

迫促時陰者。迫、逼也。促、近也。時、時候。陰、陰陽也。謂作丹之法。逼近陰極陽生

者。拘、拘執。謂採取也。蓄、蓄聚。謂封藏也。禁門。猶禁中。喻中宮也。言及時採取其藥物。而封藏於中宮之黃庭也。悟真篇所謂送歸土釜牢封固。是也。慈母育養者。慈母。坤母也。言坤母土釜之中。而藏養其金胎也。孝子報恩者。孝子。卦之六子也。言六子運送陰陽。往來轉旋於坤母之室。猶慈烏之反哺。是孝子之報恩也。嚴父施令。教敕子孫者。嚴父。乾父也。子

孫。衆卦也。謂乾父播施運化之令。而教敕衆卦之火符。以溫養其金丹也。復命篇曰。一夫一婦資天地。三女三男合始終。此之謂也。

五行錯王。相據

以生。火性銷金。金伐木榮。

王音旺。○錯。猶迭也。王。衰旺也。據。依也。生。生尅也。謂五行衰旺生尅之道。如木旺於春而水衰。火旺

於夏而木衰。土旺於季夏而火衰。金旺於秋而土衰。水旺於冬而金衰。周流不竭。此五行之錯迭衰旺也。如金則生水而尅木。水則生木而尅火。木則生火而尅土。火則生土而尅金。土則生金而尅水。循環無窮。此五行之相依生尅也。家語所謂五行更王。終始相生。卽此之義。然火性雖銷金。而金得其火。則反成物以爲貴。金體能伐木。而木得其金。則反成器以爲榮也。故修養之道。以鉛制汞而成藥。用火煉金而結丹者。蓋有取於生尅制化之理如此也。

三五與一。天地至精。可以口訣。

難以書傳。

三者。水一火二也。五者。土五也。上篇第十一章。所謂子午數合三。戊己號稱五。是也。一者。一氣也。上篇第六章。所謂一者以掩閉。世人莫知之。是

也。故合而言之。以爲三五一也。又悟真篇。以木三火二合爲五。水一金四合爲五。土自爲五。乃是三個五。并嬰兒之一氣。亦謂之三五一也。然總皆外象之喻言。而內丹之三五者。是一氣所分之用。其一氣者。是三五所合之體。乃抽添火候之節目。爲呼吸太和之度數也。故謂天地間至精之祕蘊。當求至人口授真詮。而難以毫楮傳其玄妙焉。悟真篇曰。三五一都三個字。古今明者實然稀。此之義也。

子當右轉。午乃東旋。卯酉界隔。主客二名。

凡修真煉丹之道。乃效法於

天地之理。故和合丹頭之法。其運用火符。自子左旋。從午右轉。以象天道尙左。此丹法之順也。悟真篇所謂誰識浮沉定主賓。是也。今謂子當右轉。午乃東旋者。是爲入室溫養之法。以

象地道尚右。此丹法之逆也。悟真篇所謂饒他爲主我爲賓。是也。易曰。數往者順。知來者逆。是故易。逆數也。今修丹之道亦然。故順逆相須。陰陽交互。而後造化無窮也。悟真篇曰。丹頭相合類相同。溫養兩般作用。是此之理也。卯酉界隔。主客二名者。謂子在北而居下。午在南而居上。卯在東而居左。酉在西而居右。其先進用事者爲主。後進用事者爲客。今子當右轉。則以西爲主。而卯爲客也。午乃東旋。則以卯爲主。而酉爲客也。故以卯酉爲南北之界隔。而迭爲主客之一名也。俞全陽曰。東西之與卯酉。非天地生成之方位。亦非人身現在之左右。然又不可舍吾身而索之他也。故學者須熟究精研。方可知其梗概耳。

龍呼於虎。虎吸龍精。兩相飲食。俱

相貪併。遂相銜嚙。咀嚼相吞。

併。一本作便。銜音鹹。咀。再呂切。○呼則爲龍。而呼乃根於吸。是龍呼於虎之氣也。吸則爲虎。而吸

乃根於呼。是虎吸其龍之精也。故其兩者。互爲根柢。迭用剛柔。則有相爲飲食貪併之義也。而其陰陽相交。吞吐相接。則有彼此銜嚙咀嚼之象也。道德經所謂此兩者。同出而異名。亦是此義。而復命篇曰。龍虎本來同一體。東鄰即便是西家。乃此之謂也。但所謂呼吸者。乃二氣自然之往來。非尋常口鼻之呼吸。然亦勿舍吾身而他求。學者深究之。其理自得耳。

熒惑守西。太白經天。殺氣所臨。何有不傾。狸犬守鼠。鳥雀畏鷗。各

得其功。何敢有聲。

鷗音專。○熒惑。火星也。太白。金星也。熒惑守西者。是火星西

行。而守其宿於金鄉也。太白經天者。是金星晝見經天。而過於午也。蓋謂修丹以火煉其鉛。則金精上騰以過午位。是爲金之殺氣所臨。而砂中之木汞。豈有不傾伏之哉。即上文所謂火性銷金。金伐木榮之義也。然此制化之道。正如狸犬之守執其

鼠。鳥雀之畏服於鵠。此各得其性情功效。而自然不敢有其聲息。乃物理之造化如是焉。但煉丹無非神御氣而成藥。以氣合精而結丹。三者純粹合一。而道成矣。其丹書之千言萬論。皆喻於此也。故苟得其要者。乃一言而可盡。若不知其要。則流散無窮矣。

右第七章

此章言相和金汞而作爲藥物。及時採取以封固禁門。而父母育養其金胎。子孫報恩於神室。其五行之迭旺相生。一氣之分合三五。子午轉旋於東西。龍虎吞吐於上下。以及星曜鳥獸之制伏。總無非喻火煉金而成丹。神御氣而成道。乃陰陽之互用。制化之自然者也。

不得其理。難以妄言。竭殫家產。妻子饑貧。自古及今。好者億人。訖

不諧遇。希有能成。廣求名藥。與道乖殊。

殫音單。好、去聲。希與稀同。○夫煉丹當求其真詮。修養須明乎至道。若

不知其理之正者。難免妄言以誤之也。以致傾竭其家資。殫盡其產業。使妻子之饑寒。身家之貧困。此誰之咎歟。乃自取之焉。所以從古至今。其好道之人。雖萬億之多。而終訖不遇正道者。則比比皆然矣。宜其學之者衆。而成之者稀也。卽或有廣求名類之藥。以作燒煉之資。然推究其源流。總與大道乖殊。此有何益哉。如審遭逢。觀其

端緒。以類相況。揆物終始。五行相尅。更爲父母。母含滋液。父主稟

與凝精流形。金石不朽。審專不泄。得爲成道。

上文言不得其理。以致自誤而誤人也。今謂如或審悉遭

逢。而得觀大道之端緒。以推原其同類之相況。揆度其事物之始終。則頭頭是道。而邪正判然矣。具如五行交互生尅之道。水尅火。而火乃生土以制水也。火尅金。而金乃生水以制火也。木尅土。而土乃生金以制木也。金尅木。而木乃生火以制金也。土尅水。而水乃生木以制土也。此其互相尅伐。以成裁制之功。而迭爲父母。以作生育之本也。故其母象地。而主含容氣液。其父象天。而主稟與精神。所以純粹凝精於天。而品物流形於地。日月得之以常明。金石因此而不朽。其修丹之理。亦如是焉。但審悉其天地施化之道。深究其五行生尅之機。專心以勿忘。守身而不泄。則其立竿見影。呼谷傳響。豈不靈哉。天地至象。若丹自可得。而道自可成矣。

以野葛一寸。巴豆一兩。入喉輒僵。不得俛仰。當此之時。雖周文操

著。孔子占象。扁鵲操針。巫咸扣鼓。安能令蘇。復起馳走。

見音現。僵音姜。揲音設。

著音施。扁音辨。復、扶候切。○夫天地之施化。五行之生尅。金丹之長生。皆出於道之自然也。此猶立竿而影現於下。呼谷而響傳於中。則其感應之驗。豈不爲靈妙哉。然亦是天地造化之至象。而不神之所以神者也。卽若野葛巴豆之毒物。而取一寸一兩以啖之。乃卽時僵仆而斃。不能俛仰而動也。當此之時。雖周文大聖。而揲著設卦。孔子至聖。而占象斷爻。扁鵲之良醫。操鍼以救其生。巫咸之神醫。扣鼓以攻其毒。亦安能得其更蘇。而復起以生活也。此明毒藥之入口。雖聖哲不能挽其死。而神丹之聚腹。縱愚昧亦當延其生。乃物理之應然。夫

何疑之
有哉。

右第八章

此章承上章而言之。苟得其法者。自然成功。不得其理者。終爲乖錯。蓋天地之施化。五行之生尅。日月凝其精以常明。金石流其形而不朽。智士效其道。以修煉還丹。則斯三者之造化。如影響形聲之相隨逐。乃不期然而然也。故知毒藥入口。能使速死。而神丹在腹。宜其長生。更有何遲疑哉。

河上姤女。靈而最神。得火則飛。不見埃塵。鬼隱龍匿。莫知所存。將

欲制之。黃芽爲根。

姤、丑雅切。埃音哀。○姤女者。乃砂中之汞也。以汞屬木出於離。而離爲中女居於午。其午之分野乃三河。故曰。河上姤女也。汞之

體善於流走。汞之性善於變化。故曰。靈而最神也。張紫陽翁曰。鉛本火體而金情。汞本水體而木性。故此木得火則焰飛。水遇火則煮竭。而不見其埃塵之跡。如鬼之隱伏。如龍之匿藏。莫知其存向之處所也。若欲制而伏之。當用鉛中之銀。謂之黃芽。以擒其姤女靈汞。使不飛走。乃爲制御之根本。是金尅木之道也。金穀歌曰。若要水銀死。先須死水銀。是也。又本篇第七章。所謂太陽流珠。常欲去人。卒得金華。轉而相因。是同一義也。其註亦宜參看之。

物無陰陽。違天背元。牝雞白卵。

其雛不全。夫何故乎。配合未連。三五不交。剛柔離分。

背音佩。○易曰。一陰一陽之謂道。

故凡天下之物。從無孤陰獨陽。而能長養生成者。以其違於天地之道。而背其化育之元也。如牝雞無雄。而自生之卵。則必不能成全其雛也。此其故何哉。蓋其陰陽之配合。未能連屬。而水火土之三五。又不交會。是剛柔之氣離分。不能合一以成造化也。三五者。水一火二。合之爲三。土自居五。謂之三五也。

施化之精。天地自

然。猶火動而炎上。水流而潤下。非有師導。使其然也。資始統政。不

可復改。

施、去聲。復、扶候切。○夫陽施陰化之精氣。乃天地自然之至道。不假強爲者也。此猶水火之炎潤於上下。並非有師傳導引。而使其如是焉。乃資始於本來之

眞性。故統政於已然之徵驗。而不可復有所改易也。此言天地之陰陽造化如此耳。

觀夫雌雄交媾之時。剛柔相結。而

不可解。得其節符。非有工巧。以制御之。

夫音扶。○凡物之陰陽即謂之雌雄。常觀其交媾之時。而陽剛陰柔之形

氣。其兩相締結而不解者。是得其雌雄之節候符信也。並無工巧之法。以制御其然。乃陰陽之道。自然而然歟。此言萬物之陰陽造化如此耳。

若男生而伏。

女偃其軀。稟乎胞胎。受氣元初。非徒生時。著而見之。及其死也。亦

復效之。此非父母教令其然。本在交媾定制始先。

見音現。○夫人之生也。負陰而抱陽。得天

地冲和之氣。爲萬物之靈。若其男女軀體之生時。男則伏覆。女則偃仰。此乃稟乎生身之胞胎。及受氣之元始。而業已如是者也。然不特於生時之著現爲然。及至有溺水而死者。其男

女之伏偃。亦效於生時無異。此豈父母教令其然。乃本於先天交媾之時。而定制於始初之先也。此言男女之陰陽造化如此耳。

右第九章

此章言鉛汞爲修丹之根本。乃陰陽之樞機。三五合一。則有造化。剛柔離分。則無成功。蓋天地施化精氣之道。而人之與物。莫不皆由於此焉。若雌雄之交結。男女之伏偃。總稟乎受氣之初。故其末後亦如是耳。此發明自然之道。以證煉丹之理。乃清靜無爲之學。若認爲邪穢之行。則惑之甚矣。戒之戒之。

坎男爲月。離女爲日。日以施德。月以舒光。月受日化。體不虧傷。

施去

聲。○易說卦傳。以坎謂之中男。又以坎爲月。以離謂之中女。又以離爲日。故曰。坎男爲月。離女爲日也。日爲陽精。而主於播施明德。月爲陰精。而主於舒化光華。故曰。日以施德。月以舒光也。夫月體純黑。本無光明。因受日之陽氣。乃感化以生明。而其日之形體。亦不爲之虧損。故曰。月受日化。體不虧傷也。悟真篇所謂大小無傷兩國全。亦是此義也。

陽

失其契。陰侵其明。晦朔薄蝕。掩冒相傾。陽消其形。陰凌災生。

薄音博。

蝕音石。○夫日爲陽精。而含月之陰氣以耀其光。月爲陰精。而受日之陽氣以生其明。此是其常也。倘陽精失其陰氣之契合。而陰精侵其陽氣之光明。乃於晦朔之間。則日爲之薄蝕矣。薄。侵迫也。蝕。虧敗也。此乃日因月之掩冒。其相傾覆如此耳。先儒所謂月掩日則日蝕。是也。然日陽之精薄蝕。以消滅其形象者。由月陰之氣凌犯。而致晦暗之災生也。上篇第

十六章。所謂日月相薄蝕。常在晦朔間。水盛坎侵陽。火衰離晝昏。卽此義耳。但日蝕在治道。此固爲不美。以其陰侵於陽也。若在丹道。其有陰陽互用。水火相交之機。此卽爲身心冥合。神氣歸根之道。故魏公之意亦兩及之。以論學者治國修身之理焉。

男女相須。含吐以滋。雌雄錯雜。以類相

求。

男女相須者。謂坎男離女之日月。而陰陽相須以爲體用也。含吐以滋者。謂日則含其陰氣。月則吐其陽光。乃交互以滋益之也。雌雄錯雜者。雌雄。卽陰陽也。以日爲陽。而內有雌鳥。月爲陰。而內有雄兔。又坎則內陽而外陰。離則內陰而外陽。乃陰陽錯雜以含藏也。以類相求者。謂坎男離女之施化。日月雌雄之互藏。乃以其等類而交相求索焉。然學道者。亦當求自身男女陰陽

之類。以爲修養之根本也。

金花爲水。水性周章。火化爲土。水不得行。

先天一氣。

謂之真金。而金能生水。其水之體性。乃周章以流溢也。然則氣又爲火。而火能生土。故水得其土。則不汎濫妄行矣。此言水火土三者之功用。總無非一氣爲之變化耳。然日月陰陽之精神。亦是一氣分爲二而含三焉。蓋日爲木火之精。而中有己土。月爲金水之精。而中有戊土也。

故男動外施。女靜內藏。溢度

過節。爲女所拘。

男女。喻陰陽也。故陽主乎動。而施行其外也。陰主乎靜。而伏藏其內也。倘陽氣之外用滿溢。而將過其常度之節候。則陰氣自內出而乘

之。是猶男爲女所拘止也。如四月之乾。乃陽盛過節。至五月之姤。爲陰生所拘。卽此義也。此節乃承上文雌雄之相須。及水火土之相制。而重明坎離之施化。日月之薄蝕。其陰陽互用之理如此耳。

魄以鈴魂。不得淫奢。不寒不暑。進退合時。各得其和。俱吐

證符。鈴音鉗。○魄爲陰。乃金氣也。魂爲陽。乃木精也。淫、過也。奢、泰也。言以金氣鈴制木精。不使其過泰也。夫然後水火之寒熱如度。陰陽之進退合時。則自然各得其融和。俱吐其符證。而造化乃生生焉。此亦申上文之陰陽制化。及日月交互之義。然修丹之擒制鉛汞。而其道亦如是耳。悟真篇曰。調和鉛汞要成丹。大小無傷兩國全。是此理也。

右第十章

此章言坎離之施化。日月之薄蝕。男女含吐以相滋。魂魄拘鈴以爲用。總無非水火土三者之互制。使陰陽得其和平。而後易道生生無窮焉。至於修身煉丹之道。其造化亦如是夫。

丹砂木精得金乃并。金水合處。木火爲侶。

丹砂。朱砂也。在五行之中屬火。而火乃木之精也。其黑鉛屬水。

而水乃金之氣也。故水火交則生物。而金木并乃成器。今日。丹砂木精。得金乃并。而不言黑鉛與水者。乃省文也。元陽子所謂欲識丹砂是木精。移來西位與金并。是也。又復命篇曰。龍虎一交相眷戀。坎離纔媾便成胎。亦此義也。然金能生其水。而水中亦藏金。木能生其火。而火內自含木。故謂之金水合處。木火爲侶也。其在丹道之中。則鉛內藏銀。砂裏含汞。是也。若在人身之中。則精中有氣。而血中有液。是也。學者當引而伸之。觸類而長之。則丹法之能事畢矣。

四者混沌。列爲龍虎。龍陽數

奇。虎陰數耦。

奇音雞。○四者。謂水火木金。卽四象也。混沌者。陰陽二氣未分也。蓋水位居北。而其象爲玄武。火位居南。而其象爲朱雀。木位居東。而其象爲

青龍。金位居西。而其象爲白虎。是此四象者。乃相爲混沌。而金水合處。木火爲侶。則序列爲龍虎之一物矣。故曰。四者混沌。列爲龍虎也。但四象何以獨舉龍虎者。蓋南北爲經。東西爲緯。經則爲體而不動。緯則爲用而運行。所以第言龍虎。而不及乎朱雀玄武也。張紫陽翁。所謂四象不離二體。又古語。龍從火裏出。虎向水中生。皆此義也。龍陽數奇。虎陰數耦者。以龍爲陽而屬木。木之生數三。乃奇而不雙也。虎爲陰而屬金。金之生數四。乃耦而不隻也。

肝青爲父。肺白爲母。腎黑爲

子。心赤爲女。脾黃爲祖。子五行始。三物一家。都歷戊己。

天地有五行。人身有五臟。

如肝屬木而色青。肺屬金而色白。腎屬水而色黑。心屬火而色赤。脾屬土而色黃。此五行之配於人身者然也。若五行以造化言之。則木屬陽而爲火之父。金屬陰而爲水之母。水屬陽而爲金之子。火屬陰而爲木之女。土亦屬陽。而金木皆生養於土。故以土爲水火之祖。五行之宗也。天地生成之數起於一。五行循環之生始於水。則天一生水。而水爲金子。故以子爲五行之始也。然金水合爲一。木火侶爲一。而土自爲一。則成三物而共一家。是四象都歸於戊己之土也。悟真篇所謂四象五行全藉土。是也。上篇第十一章曰。三性既合會。本性共宗祖。同一義也。按翠虛吟曰。肝心脾肺腎腸膽。只是空屋舊藩籬。蓋謂金丹之道。乃無中生有之神化。非有形生質之作爲。故以臟腑爲空屋舊藩籬也。今魏公以五臟言者。不過比喻五行。而在於人身者如此。欲學者洞曉其陰陽。非執泥以爲用也。

剛柔迭興。更列分部。龍西虎東。建緯卯酉。

刑德並會。相見歡喜。

剛柔迭興者。言陽剛陰柔。迭相興起。如陽極陰生。陰極陽生。剛化爲柔。柔變爲剛。而循環無端也。易曰。剛柔相推而生變。

化。又曰。分陰分陽。迭用柔剛。是此義也。更列分部者。言剛柔二氣之變化。其更列於南北而爲經。分部於東西而爲緯也。龍西虎東。建緯卯酉者。龍屬木居東。虎屬金居西。此其常也。然龍虎者。總是一氣所化。而分之爲二名。故復命篇曰。龍虎本來同一體。東鄰卽便是西家也。蓋天地之氣。建緯於東西。而左旋右轉。其東方青龍之氣。自天左旋而至西。則龍乃化爲虎也。而西方白虎之氣。從地右轉而至東。則虎乃變爲龍矣。此龍虎建緯之所由來也。刑德並會。相見歡喜者。謂東方青龍之氣。主生長爲德。而西方白虎之氣。主肅殺爲刑。今則龍西虎東。各更其位。是刑德交會。陰陽互見。乃得其和平。而無偏勝。豈不可歡喜哉。然修丹之玄機。正由此道以造端。及至於成功而後已焉。此又不可不知耳。

刑主

殺伏德主生起。二月榆落。魁臨於卯。八月麥生。天罡據酉。

罡音剛。○仲舒重

子曰。天道之大者在陰陽。陽爲德。陰爲刑。刑主殺。而德主生。故此謂刑主殺伏。德主生起也。萬物至春而發生。惟榆莢至此而墮落。以二月建卯。而月將爲河魁。河魁屬戌。而戌中有辛。辛乃殺氣。故二月榆落。以魁臨於卯也。萬物至秋而肅殺。惟麥至此而芽生。以八月建酉。而月將爲天罡。天罡屬辰。而辰中有乙。乙乃生氣。故八月麥生。以天罡據酉也。此乃重申上文剛柔迭興。刑德並會之義耳。

子南午北。互爲綱紀。一九之數。終而復始。含元虛

危。播精於子。

復、扶候切。○子者。乃地之中也。午者。乃天之中也。南爲火方而居上。北爲水方而居下。而天地運行之道。地則陰變爲陽。其氣上升於天。自子

而南也。天則陽化爲陰。其氣下降於地。自午而北也。而其往來迭運無窮。上下變遷無極。乃陰陽之交互。爲天地之綱紀者也。故曰。子南午北。互爲綱紀也。陰符經曰。人發殺機。天地

反覆。蓋殺卽生也。以陰陽之氣化。每於絕處逢生。故反言之曰殺也。謂人能發動其生機。亦如天地之氣化。上下反覆。子午互交。乃宇宙在手。萬化生身。而自然百骸俱理矣。此卽魏公子午互爲之義也。夫洛書之數。戴九履一。左三右七。二四爲肩。六八爲足。而五居中。也。今日。一九之數。終而復始者。亦是此意。以一居於北。九居於南。而一爲陽生之始。九爲陽成之終。則自南自北。復始復終。上下互用。左右流行。而如環無端也。本篇第三章。所謂陽數已訖。訖則復起。同一理也。然此乃重明子午二句之義耳。含元虛危。播精於子者。虛危。乃子方二宿名也。播者。種也。謂天地之元氣。常含育於虛危之方。而日月之眞精。乃播種於亥子之間也。此亦是總申上四句之義耳。然其與丹道之造化。無不一一象之。學者當究心焉。

右第十一章

此章以四象併合而爲龍虎。三物都歸而成一家。剛柔迭更。刑德並見。子午爲上下之綱紀。一九爲南北之始終。而其含元播精之本。總無非一氣爲之變化耳。金丹四十字曰。混沌包虛空。虛空括三界。及尋其根源。一粒如黍大。誠哉是言也。

關關雎鳩。在河之洲。窈窕淑女。君子好逑。雄不獨處。雌不孤居。玄武龜蛇。蟠虬相扶。以明牝牡。竟當相須。假使二女共室。顏色甚姝。令蘇秦通言。張儀結媒。發辨利舌。奮舒美辭。推心調諧。合爲夫妻。

弊髮腐齒終不相知。

雖音疽。窈音杳。窕、徒了切。速音求。虬音求。姝音樞。○此引詩君子配淑女之義。以明陰陽得類之謂道也。如物之雌雄牝

牡。而不孤居獨處。象之玄武龜蛇。而乃蟠虬相扶。此其陰陽相須之理。是人與物。莫不皆然也。易所謂一陰一陽之謂道。是也。假使二女共室而顏美。且令蘇張通言而結媒。奮發其辨辭。調諧爲夫婦。縱至於齒腐髮弊之年。而終不相知以成化育。如易所謂一女同居。其志不同行。卽此義也。俞全陽曰。或泥雄不獨處。雌不孤居之說。謂修丹不用婦人。則爲寡陽。遂妄引此章。以證其邪僻之謬論。而反笑正道之迂濶。多見其不知量也。旨哉斯言歟。

若藥物非種。名類不同。分刻參差。

失其綱紀。雖黃帝臨爐。太乙執火。八公擣煉。淮南調合。立宇崇壇。

玉爲階陛。麟脯鳳腊。把籍長跪。禱祝神祇。請哀諸鬼。沐浴齋戒。冀

有所望。亦猶和膠補釜。以礪塗瘡。去冷加冰。除熱用湯。飛龜舞蛇。

愈見乖張。

差音雌。合音閣。脯音府。腊音息。礪音饒。見音現。○此言修丹之道。若藥物不同其種類。而分刻差失其綱紀。雖黃帝太乙之神聖。而臨執其爐火。八公

淮南之仙真。而煉合其藥材。且立置壇宇。以金玉爲崇階。陳設祀饌。乃麟鳳之脯腊。通誠以把籍。長跪以致虔。禱祝於上下神祇。請哀於往來諸鬼。更齋戒沐浴。冀欲有所望。此猶釜漏。用粘膠以補之。而瘡潰。取礪砂以塗之。欲去冷而反加冰。要除熱而更用湯。總使龜飛蛇舞。乃愈見其乖張。此非徒無益。而且有害於身家者也。可不慎乎。

右第十二章

此章以陰陽相須之謂道。而孤陰獨陽。不成化育也。故雖蘇張之言辨。不能使二女之相知。卽仙真與神聖。總難成非種之藥物。紛紛作爲。終究何益。所以悟真篇曰。陰陽得類方交感。二八相當自合親。又曰。報言學道諸君子。不識陰陽莫亂爲。至哉言乎。

周易參同契正義卷中終

周易參同契正義卷下

會稽後學元真子董德寧註

下篇

惟昔聖賢。懷立抱真。服煉九鼎。化跡隱淪。含精養神。通德三元。津液腠理。筋骨緻堅。衆邪辟除。正氣長存。累積長久。變形而仙。津液一本

作精益。腠音湊。緻音智。辟音壁。累音壘。○夫神仙之道。須仁人君子力久功深。方可成就。故惟昔之聖賢者。懷其玄妙之道。抱其真一之精。降服先天之元氣。烹煉九轉之火符。變化其舊染形跡。隱淪其日新玄機。含養精神於二氣之內。通達道德於三元之中。然後津液盈於腠理。筋骨壯而緻堅。運火以辟除衆陰之邪。煉神以存養正陽之氣。積功累行以長久。變形化質而登真。則名列青編。而身歸碧落矣。腠理。皮膚之間也。憂憫後生。好道之倫。隨傍風采。指畫古文。

著爲圖籍。開示後昆。露見枝條。隱藏本根。託號諸名。覆謬衆文。學者得之。韞櫝終身。子繼父業。孫踵祖先。傳世迷惑。竟無見聞。遂使

宦者不仕。農夫失耘。商人棄貨。志士家貧。

奸僞、俱去聲。露見之見、音現。覆、敷救切。積音讀。踵音塚。宦

音患。○聖賢既自得其道。而復憂夫後生好道之輩。無門徑之可入。因而隨傍其風采。指畫其古文。作為經書。著成圖籍。以開示於後學。可循流而溯源。但其立言發論。往往露其枝條。而乃隱其根本。託號為諸般之名色。覆謬其衆多之文辭。奈學者不察其旨趣。竟輻輳終身以守之。而子孫繼踵其先業。世代迷惑無見聞。以致宦者落職。農夫廢田。商人遺棄其貨。志士家道乃貧。此甚可傷焉。豈不惜哉。吾甚傷之。定錄此文。字約易思。事省不繁。披列其

條。核實可觀。分兩有數。因而相循。故為亂辭。孔竅其門。智者審思。

用意參焉。

易音異。○魏公見學道之流。不得真詮。終世迷誤。於是定錄參同契之文。其字簡約而易思。其事省少而不繁。使枝條既為披列。則核實自可觀瞻。且其

分兩權度而有數。因緣符合以相循。故又於下篇卒章。乃總撮為亂辭。以開其修丹之孔竅。而啟其入道之門戶也。倘智者有心於向學。宜用意審思而參詳焉。謹按詞樂之卒章。皆曰亂。如論語所謂關雎之亂。離騷所謂亂曰。是也。蓋亂者。理也。所以發理統章之意。而總撮其要也。今魏公謂亂辭者。殆取於此義耳。故下文之語意。其鋪敘丹功。皆有層次。不似前二篇之參差互見焉。至於鼎器歌之一章。其脈絡分明。工夫次第。而尤為精密。乃周易參同契之神髓。學者宜熟究精思。則自有得耳。

右第一章

此章以古之聖賢。既自修煉飛昇。而憂憫後生好道之輩。因著爲圖籍以開童蒙。豈意學者。不究根源。終世迷誤。以致廢時失業。而魏公甚爲傷惜。乃撰錄參同一書。文簡事易。品節詳明。而復於下篇。總撮爲亂辭。

以爲入道之門徑。則其垂教後人者深矣。

法象莫大乎天地兮。玄溝數萬里。河鼓臨星紀兮。人民皆驚駭。

萬物

之以氣成形者。皆法象也。其氣清成形而最大者。莫過乎天。其氣濁成質而至大者。莫過乎地。易曰。是故法象莫大乎天地。是也。玄者。天之色也。溝者。瀆也。玄溝。謂天河也。蓋天河起於尾箕二宿之間。至柳星二宿之分。而界乎天中。不知其長之數萬里也。然玄溝者。在天則謂之天河。在地即謂之黃河。總是一氣相通。故喻之爲玄溝也。若以丹道言之。則鼎爐陰陽相界之間。是也。河鼓者。天河邊之星也。漢書天文志。謂河鼓有二星。在牽牛之北。主軍鼓及斧鉞。是也。星紀者。十二辰次各有名。其丑位乃星紀也。謂河鼓星之兵象殺氣。而越次臨於星紀之丑位。是應國家有軍鼓之興。其人民安得不驚駭哉。此喻煉丹之金火。起緒於丑艮之方。而鼎爐中之精氣。乃自然運動而興起矣。

晷影妄前却

兮。九年被凶咎。皇上覽視之兮。王者退自改。

晷音軌。○晷影。日景也。妄。罔也。前却。猶昇沉也。蓋天

地之陰陽調和。則雨暘時若也。倘使日景罔其昇沉之晡暘。而常爲陰晦之淫雨。則必有九年之水患矣。今煉丹之火候。若罔知進退之度。則其九轉之火功虧缺。而陰多陽少。乃有水濫之咎。猶殘之有九年洪水之災也。金丹四百字序曰。水銖多則濫。是也。皇上。君也。王者。臣也。丹道以神爲君。以氣爲臣。今火候差錯。有水濫之愆。須元神巡視其過失。則元氣自然

退而改正。猶舜之命禹治水。禹則疏通九河。改父鯀之過。而其功乃成焉。又鉛汞亦謂之君臣。以鉛制汞。亦是君御其臣之道也。

關鍵有低昂兮。害

氣遂奔走。江淮之枯竭兮。水流注於海。

鍵音件。○關鍵者。戶鑰也。所以固止其門戶。中篇第一章。所謂乾剛

坤柔。配合相包。此即天地之關鍵也。假使其低昂不固。則有洩氣之害。天地豈能長久哉。今修丹之鼎爐。其門戶關鍵之處。若低昂不齊。封固不密。則害於其氣。而有奔走之患矣。江者。其源出於西之岷山。淮者。其瀆繞於南之揚州。而其水俱入於海也。然水乃氣之所化。是以連轉無窮爾。今鼎爐之關鍵不固。則其氣走洩。而水乃枯涸。猶江淮之水。流注於海。若無氣以運化。則其源流亦應竭矣。金丹四百字序曰。火數盛則燥。是也。復命篇曰。鐵鎖金關牢固守。河車運動結丹砂。亦此義也。

天地之雌雄兮。徘

徊子與午。寅申陰陽祖兮。出入復終始。循斗而招搖兮。執衡定元

紀。

徘徊、音裴回。復、扶候切。元、當作七。乃字體相類之誤也。○雌雄。喻陰陽。謂天地之

中。爲陰生之首。陽極之尾也。言一氣運行至子午。則其勢必徘徊不進。以交易其陰陽之氣也。今人謂子午一時之分刻。乃長於他時者。即此之義。故曰。天地之雌雄兮。徘徊子與午也。寅者。乃天地之東。陽氣自此暢發以出也。申者。乃天地之西。陰氣自此收斂以入也。言二氣之出入。其寅申爲宗祖之方。而迭運往來。終則復始。如環之無端。故曰。寅申陰陽祖兮。出入復終始也。然陰陽爲天地之氣。而日月爲陰陽之精。今所言陰陽之出入者。是日月之運行在其中矣。北斗七星。其一至四爲魁。亦曰璿璣。其五至七爲杓。亦曰玉衡。招搖者。斗

杓端之星也。一說北斗之第八星曰玄戈。第九星曰招搖。皆畫於旗。樹之以前驅也。文選所謂建玄戈。樹招搖。是也。七紀者。二十八宿也。左傳曰。二十八宿四七。故曰七紀。是也。言雌雄之徘徊。陰陽之出入。乃循依斗之招搖。執持杓之玉衡。而指運乎周天。以定二十八宿之躔度。則其卷舒轉旋。庶無差忒也。故曰循斗而招搖兮。執衡定七紀也。然丹道以天地爲鼎爐。而子午寅申者。亦鼎爐中之方位。其運火之法。亦徘徊於子午。而出入於寅申也。又天以斗爲機。而人以心爲機。今煉丹以心而運用火符。猶天以斗而轉動氣化。故天道與丹道。初無二理。學者宜深察之焉。

右第二章

此章言天地造化之道。以喻鼎爐法度之象也。蓋修丹以鼎爐爲體。而藥物爲用。其火候爲法。三者俱備。則道可冀矣。故於此發明之。

升熬於甑山兮。炎火張設下。白虎唱導前兮。蒼液和於後。朱雀翔

翔戲兮。飛揚色五彩。

甑。子孕切。和。去聲。○熬者。卽上篇第九章所謂熬樞。今喻鼎器也。甑山者。謂爐竈也。言升鼎器於爐竈之上。而其下以

炎火張設之也。白虎者。金精也。卽鉛也。蒼液者。木液也。卽汞也。言用真鉛唱之於前。而以靈汞和之於後也。朱雀者。火精也。五彩者。鼎中備五行之氣也。言火符之進退翱翔。其飛揚之色。而現五彩者也。遭遇羅網施兮。壓之不得舉。嗷嗷聲甚悲兮。嬰兒之慕

母顛倒就湯鑊兮。摧折傷毛羽。

嗽音敖。○白虎蒼液二者。封固於鼎器之中。猶如羅網之罩壓。而不得放逸奮舉也。其被朱雀

之火烹煉。則內之聲氣嗽嗽。如嬰兒思慕其母而悲啼也。然二物之在鼎爐中熬煉。則自然改換其形狀。此猶鳥獸之就湯鑊。而摧折其毛羽之象也。

漏刻未過

半兮。魚鱗狎鬣起。五色象炫耀兮。變化無常主。滔滔鼎沸馳兮。暴

湧不休止。接連重疊累兮。犬牙相錯距。形如仲冬冰兮。瓓玕吐鍾

乳。崔嵬而雜廁兮。交積相支柱。

鬣音獵。炫音眩。滔音聿。沸音贊。累音壘。距。白許切。瓓玕。音爛干。崔嵬。音催危。廁音次。

○鬣者。豕馬之領毛也。謂白虎蒼液。被朱雀烹熬。而漏刻未過一半之頃。則其形象如魚龍之鱗甲。豕馬之毛鬣。而狎玩以興起也。炫耀者。火光明也。謂鼎中備五行之氣。故其光明炫耀。以變化五彩。而無一定常主之色也。滔滔。水流貌。言鉛汞在鼎中煎煉。其勢如水之湧沸。而奔馳無休止也。距者。雞距也。謂其形象接連疊累。如犬牙雞距之相交錯也。瓓玕者。美石次玉也。鍾乳者。乃藥名。產於銅坑中。其狀如鵝翎管。而色白下垂也。謂藥物凝結於鼎中。其形如仲冬之冰柱。而上下交錯。有瓓玕鍾乳之象也。崔嵬者。石戴土山也。廁者。雜也。言其結聚之狀。如山之土石棱層相雜。而交積支柱於鼎中也。然此節雖言外象。而內象亦是此理。蓋丹法以外比內。以內比外。而交相爲喻者也。

陰陽得其

配兮。淡泊而相守。青龍處房六兮。春華震東卯。白虎在昴七兮。秋

芒兌西酉。朱雀在張二兮。正陽離南午。二者俱來朝兮。家屬爲親

侶。

淡同澹。華與花同。朝音潮。○中篇第一章曰。陽稟陰受。雄雌相須。此卽陰陽得其配也。道德經曰。見素抱樸。少私寡欲。此卽澹泊而相守也。蓋謂修煉之功夫。當陰陽相

配。澹泊自持。須慎守而勿失其道也。周天二十八宿。分布於四方。其東方之角亢氐房心尾箕七宿。謂之青龍。其北方之斗牛女虛危室壁七宿。謂之玄武。其西方之奎婁胃昂畢觜參七宿。謂之白虎。其南方之井鬼柳星張翼轸七宿。謂之朱雀也。故此青龍者。是東方之物。而房乃東方之宿。六指房之度數。其在時爲春。在物爲花。在卦爲震。在方爲東。在辰爲卯。故曰。青龍處房六兮。春華震東卯也。白虎者。是西方之物。而昂乃西方之宿。七指昂之度數。其在時爲秋。在物爲芒。在卦爲兌。在方爲西。在辰爲酉。故曰。白虎在昂七兮。秋芒兌西酉也。朱雀者。是南方之物。而張乃南方之宿。二指張之度數。其在時爲夏。居於正陽。在卦爲離。在方爲南。在辰爲午。故曰。朱雀在張二兮。正陽離南午也。二者。謂清龍白虎朱雀也。來朝者。謂朝於北極之宮。在丹道爲鼎爐之中也。言青龍白虎朱雀之三物。俱來朝會於鼎器之中。猶家屬親侶。而共居於一宅之內。故曰。三者俱來朝兮。家屬爲親侶也。所謂六七者。乃水火之成數。二者。乃火之生數。不過有取於一水二火之義。不必執泥也。

本之但二物兮。末而爲三五。三五并

爲一兮。都集歸二所。治之如上科兮。日數亦取甫。先白而後黃兮。

赤黑達表裏。名曰第一鼎兮。食如大黍米。

治。平聲。○夫一氣之初。乃化而爲水火。始生形也。再化而爲金

木。則成質矣。關尹子曰。升者爲火。降者爲水。欲升而不能升者爲木。欲降而不能降者爲金。木之爲物。鑽之得火。絞之得水。金之爲物。擊之得火。鎔之得水。金木者。水火之交也。今魏公有取於此義。以爲丹道之龍虎。乃屬於金木。而其本來之初。實只水火二物而已。故曰。本之但二物也。三五者。水一火二則爲三。土則爲五也。又金水合處而爲一。木火爲侶而爲一。而土自爲一。統合之則爲三也。而三者具。卽是五行全。故曰。末而爲三五也。一者。一氣也。二所者。乾坤鼎器也。言此三五者。須烹煉調合。復併爲一氣。而都歸於乾坤鼎器之中。乃用治火符。如上文所言之科條。而依法以煉養之。其用工夫之日數。則有取於甫字之十月也。但金木卽鉛汞也。而鉛汞之色。其本來青白。得火煨之。則變而爲黃。故謂先白而後乃黃也。赤者。火之色也。黑者。水之色也。言烹煉以水火之氣。而通達於鼎爐之表裏也。然如此之修治。乃煉丹第一鼎之法度。而其跡甚微妙。故謂如食之黍米大也。此節與前節。乃重申上文之義爾。

右第三章

此章言修丹鼎爐中之造化。其藥物逐時而變現形狀。是龍虎朱雀之三五者。乃併合爲一。而都歸於鼎爐二所之中。此五行俱入中央。以結成大藥。故謂修煉第一鼎之法也。

自然之所爲兮。非有邪僞道。山澤氣相蒸兮。興雲而爲雨。泥竭遂

成塵兮。火滅化爲土。若槩染爲黃兮。似藍成綠組。皮革煮成膠兮。

麴藥化爲酒。同類易施功兮。非種難爲巧。

槩音伯。組音祖。藥音孽。易音異。○此言修煉之道。乃出於自

然之所爲。非矯揉邪僞之可比。故其徵驗之神化。若山澤之氣上蒸。即興雲而爲雨也。如泥竭之成灰塵。由火滅而化土也。若染黃之用槩皮。成綠組之用藍靛。而皮革煮之以成膠。麴藥化之以爲酒。此皆同類之物。故易於施功也。倘然非種之類。則難於爲巧矣。悟真篇曰。藥逢氣類方成象。道在希夷合自然。此之謂也。惟斯之妙術兮。

審諦不誑語。傳與億世後兮。昭然自可考。煥若星經漢兮。曷如水

宗海。思之務令熟兮。反覆視上下。千周燦彬彬兮。萬遍將可觀。神

明或告人兮。心靈乍自悟。探端索其緒兮。必得其門戶。天道無適

莫兮。常傳與賢者。

諦音帝。曷同哂。適音的。惟斯金丹之妙道。參同之玄言。乃天地同其化。日月合其神。是最爲審詳諦悉。而並無虛誑之言語者也。

故雖傳於萬世之後。亦昭明而可考據。煥然若日星之經天漢。哂然如流水之宗滄溟。但熟究深思。而反覆視其上下之義。千周萬遍。則自可觀其燦彬之文。或精誠感格。而神明相告矣。或力久功深。而心靈自悟也。夫然後大道之端緒可索。其還丹之門戶可得耳。然天道無觀。常與善人。故傳斯道者。須無適無莫之心。惟求賢人君子。而方可授其道也。不然。傳非

其人。則授受者。均有醴焉。可不慎乎。

右第四章

此章言大道出於自然。不假強爲。故其效驗如此其神爾。但是道也。雖經千萬世。而道常不變。學者當熟究精思。眞積力久。則自心靈神悟。而得其頭緒矣。不可計歲月之短長。以致始勤而終怠。所謂一息尙存。此志不容少懈。方爲學道之人也。然授受之際。非人勿示。常與善人可也。又以上三章。其氣本一貫。今分而爲三者。乃欲清其層次。以按其節奏耳。讀者審之。

圓三五寸一分。口四八兩寸唇長尺二。厚薄均。

圓者。全也。三者。水一火二。合之以成三也。五

者。土自爲五數也。上篇第十一章。所謂子午數合三。戊己號稱五。是也。言鼎器之中。乃圓全水火土之藥物也。又三才五行。皆周全於其中。故曰。圓三五也。漢志曰。寸者。剏也。有法度可剏也。今丹書之言尺寸。亦當作法度解之。一者一氣也。言此三五者。其度乃一氣之所分也。故曰。寸一分也。鼎器乃貯藏藥物。而容納火符。是以有其口也。則四象具其內。而八卦列其外。故曰。口四八也。兩者。兩儀也。謂鼎既有口。必有其唇。而上下兩唇者。其度以象兩儀也。故曰。兩寸唇也。長者。常也。二者。二氣也。言鼎器中之常度。乃二氣之往來也。故曰。長尺二也。氣之輕清而浮者。爲陽爲薄。氣之重濁而沉者。爲陰爲厚。言鼎中之二氣。其陰陽浮沉相均平也。故曰。厚薄均也。自此以至終章。謂之鼎器歌焉。腹齊二。

溫坐垂陰在上。陽下奔。首尾武。中間文。

腹者。身腹也。三者。上中下也。謂安立鼎器之法。使鼎口齊鼎心。而鼎心

齊鼎腹。則上中下三者。通身均齊。而不偏不倚也。若在內養之道。所謂以眼對鼻。以鼻對臍。是也。坐者。安其位也。垂者。示其象也。謂安爐立鼎之坐位。其垂象當溫和平正。故曰。腹齊三。坐垂溫也。書洪範云。水曰潤下。火曰炎上。此言其性之常也。今丹道之鼎器中。以水在於其上。而火奔於其下。乃陰陽之顛倒。是水火之既濟。故謂之陰在上。陽下奔也。蕭紫虛曰。陰居於上。陽居下。陽氣先升。陰氣隨。是此之義耳。子午者。陰陽之首尾也。卯酉者。陰陽之中間也。蓋子爲陽生之首。陰極之尾。午爲陰生之首。陽極之尾。乃二氣之交易。是以爲武也。而卯酉爲陰陽相均。寒暄各半。乃二氣之平和。是以爲文也。故謂之首尾武。中間文也。然此乃丹道天道。皆如是之理。不必遠索他求耳。

始七十終二

句二百六善調勻。

勻音云。○三旬。三十日也。三十七。與二百六十合之。則三百六十日也。以應一年周天之數。彭真一所謂魏公欲諸偶成文。故分而言之。是也。蓋入室溫養之候。始於百日而立基。終至一年而圓足。但其間當時時檢點。刻刻留心。倘稍有差殊。則丹爲之不全矣。故溫養之一年。須善爲調和。而勻齊毋失也。

陰火白。黃芽鉛。兩七聚。輔翼人。

陰火者。金火也。而金之色白。故謂之陰火白也。黃芽者。以鉛中藏銀。用火烹煉之。則其色

黃。而銀乃芽。故謂之黃芽鉛也。兩。即二也。二爲火之生數。七爲火之成數。兩七者。謂陰火陽火也。人者。喻中宮之丹胎。以三才之位。則人居乎中也。言陽火陰火。一升一降。而相聚環繞。以輔翼其中宮之丹胎。故曰。兩七聚。輔翼人也。

瞻理腦。定昇玄。子處中。得安存。

瞻。足也。瞻理者。修治完足也。

腦者。鼎器之頂也。玄者。玄牝也。謂修煉之功。使鼎腦足治固密。乃安定鼎器。以升降玄牝。自無走洩之虞也。子者。丹胎也。謂丹胎處於中宮。得玄牝之氣以溫養之。則自然安靜而有居也。**來去遊。不出門。漸成大。情性純。**來去者。謂玄牝之氣也。遊者。周遊乎上下四方也。門者。玄牝之門。即鼎器之唇口也。謂玄牝之氣。來去遊於鼎器之中。而不出乎玄牝之門。靈源大道歌。所謂元和內運。即成真。是也。夫如是。其丹之法象。乃逐漸成大。而胎之情性。則日益純粹也。**却歸**

一。還本原。善敬愛。如君臣。

大道無非一氣而已矣。自一氣而化為三才五行也。今修煉之法。却以三五復歸於一。是乃返本還原之道。其

保護扶持。須拳拳勿失。如臣之敬君。而君之愛臣者也。

至一周。甚辛勤。密防護。莫迷昏。

一周。即一年也。謂入室溫養之一

年。其一日十二時中。無有間斷。可謂辛勤矣。且最要慎密防護。不可使火候有差。而百刻之中。切忌昏迷。以亂其神明也。翠虛篇曰。晝運靈旗夜火芝。抽添運用且防危。若無同志相規覺。時恐爐中火候非。此之謂也。**途路遠。復幽玄。若達此。會乾坤。**本篇第二章曰。玄溝數萬里。豈非途路遠乎。且修煉還丹。

初非一年半載之功。便可成就。故其程期無定。惟觀其勤怠何如爾。况大道復幽遠而玄妙。未易窺其門戶。而不可以一蹴就也。若能達乎此道者。會乾坤為鼎爐。合坎離為藥物。乃烹之煉之。則自然成功。陰符經所謂**刀圭。靜魄魂。得長生。居仙村。**刀圭者。刀頭

之藥物也。言需服此些小之靈藥。乃自然魄靜魂安。性定命固。則長生之道已得。而仙村福地。任其所居也。**樂道者。尋其根。審五行。定**

銖分。

樂音效。銖音殊。○樂者。喜好也。言好道之士。當尋大道之根源。以知其造化之理。審察五行之變化。以明其生尅之機。定銖兩以推分刻。則達其火候之法。此三者。乃

修丹之

樞要也。

諦思之不須論。深藏守莫傳文。

諦者。審也。謂審思其道之真詮。不須多生議論。但藏守於心胸。而莫妄傳

於言文也。蓋大道至簡至易。雖愚昧者行之。亦立躋聖地。況明達者乎。然君子得之。固所宜焉。倘小人行之得效。是乃不替者蒙福矣。豈天道哉。所以魏公諄諄告戒之。而後世丹書。均體此意。其玄言喻語。乃不使佻薄之人。窺其堂室。務須有志之士。勤苦究心。匪朝伊夕。則自然獲遇真師。點破丹道。或心靈自悟。得其端倪。是乃天授之。而道終不負人也。道德經所謂天道無親。常與善人。是也。

御白鶴兮駕龍鱗。遊太虛兮謁仙君。受天圖兮號真

人

一本無二兮字。○道成德就。功滿上昇。則御鶴駕龍。遊於太虛之真境。謁乎太上之仙君。乃受天詔圖籙。而位號真人矣。陳抱一曰。丹成之後。白鶴龍鱗。在我之神通。自能

變化。非出於外來也。世有不知修煉。以積功累行。可致神仙。而妄想成真。晝夜翹思。以待天詔。至有爲妖魅所迷惑者。豈不自誤哉。此誠至言也。學者宜省之。

右第五章

此章謂之鼎器歌。乃備言修煉之次第。而總括三篇中之神髓也。故首言鼎器之法度。以及安爐立鼎之規模也。次言火符運用於鼎中。及行持功程之造化也。中言瞻理鼎爐。升降玄牝。以返本還原。其丹逐漸成大也。復言煉養須防護謹密。而丹成可長生也。終言好道者。當尋究根源。深藏真要。莫輕傳妄洩也。又言道高德厚。應天詔上

昇。而位號真人也。夫如是。則修煉之能事畢矣。

參同契者。數陳梗概。不能純一。汎濫而說。纖微未備。闊畧髣髴。今更撰錄。補塞遺脫。潤色幽深。鉤援相逮。旨意等齊。所趣不悖。故復作此命三相類。則大易之情性盡矣。

纖音先。潤。苦括切。髣髴。音紡弗。復扶候切。○參者。三也。同者。通也。契

者。合也。謂大易黃老爐火。而三者通合乎道也。然此三者。以三聖人之周易為主。故謂之周易參同契也。但魏公作此書者。數陳大道之梗概。而又恐太洩玄機。是以未能純一詳盡。惟汎濫而敘說。其細微之旨。固未嘗備悉也。而契中潤畧髣髴之言。復憂後學者之難明。因更撰錄上章之辭歌。以補塞其遺脫之處。潤色其幽深之文。使三篇中之精義。乃鉤援而相逮及。則其旨意自然等齊。庶幾學人之所趣向。而不致於乖悖也。故復作此命三相類者。則其大易之情性可盡。而參同契之義可明矣。下文更言三之相類。并易之情性焉。按三相類之三。字。而諸本有作五字者。俞全陽云。三相類者。謂大易黃老爐火。三者之陰陽造化。互相相似也。自彭真一畫五位相得之圖。而竟作五行之相類說了。沿襲至今。無有辨之者。然詳其本篇下文有曰。三道由一。俱出徑路。又謂羅列三條。枝莖相連。同出異名。皆由一門等語。則其為三相類。而非五相類。居然可見矣。又三相類之字。亦是參同契之義。蓋三即參。相即同。類即契也。此俞氏之論。深得其實。故錄之以告同志云。

大易情性各如其度。黃老用究較而可御。

爐火之事。真有所據。三道由一。俱出徑路。

易曰。一陰一陽之謂道。又曰。剛柔相推而生變化。此乃大易之情

性。而化育流行於三才者。俱各如其法度而不逾也。故曰。大易情性。各如其度也。黃帝曰。觀天之道。執天之行。而老子謂含德之厚。谷神不死。此黃老之學。宜用究根源。而相較以御治其身心也。故曰。黃老用究。較而可御也。烹煉鉛汞。修合金砂。是爲爐火外丹。以點化其凡質。此非無稽之言。乃真有所據之事也。故曰。爐火之事。真有所據也。大易黃老爐火之三。雖各出徑路以成造化。而其本源。皆由於道之一門。故曰。三道由一。俱出徑路也。謹按爐火外丹。乃自古有之。至淮南王劉安。始盛傳其事。今魏公亦並及之而不廢。蓋金汞煉成丹藥。小可點化五金。而成黃曰以助道。大可濟益內丹。而補火候之虧缺。此誠爲玄妙之物也。奈世人不明正道。不遇真詮。惟記紙上浮言。或聽盲師妄語。於是燒煉凡汞凡砂。及五金八石之類。經年累月。耗火亡財。以致竭盡家產。妻子饑寒。或服食其藥。以冀延年。而反致喪身失命。如此之類。載在簡冊。不可勝數。呂真人密頭杯歌云。不知還丹本無質。反餌金石何太愚。又古歌云。無質生質是還丹。凡砂凡汞不勞弄。此皆至言也。故無論內外之丹。總以無質生質者爲真。有質生質者爲僞。其餘不必細辨。而世之好外丹者。既可以成金銀以致富。又可以化凡體而成仙。所以貪者奔趨若狂。殊不知外丹之化黃白者。乃爲助道樂施之資。非爲濟貧夫以存是道也。而其可以點內丹者。以內煉之士。至入室溫養之一年。其中稍有失於調和。則火候有所虧缺。故用外丹以補助之耳。倘無此之物。但九年抱一純粹。亦可補足其功。而不專藉乎此也。今人之服外丹者。其身中本無分寸煉養之功。而其柔脆之臟腑。豈堪勝任伏火之金汞哉。況又方非正方。藥非真藥。宜乎千舉萬敗。促命夭年。何其自誤。豈不惜乎。故學者當求至道。不可貪妄爲之。然亦不宜因噎以廢食。而遺棄其道也。但積

功累行。而專事內養。庶可冀望。所謂內丹成而外丹就也。至哉言乎。而予註悟真篇正義。乃專言內丹之道。與參同契互相發明。學者宜參詳之。則自然深造其妙矣。

枝莖

華葉果實垂布。正在根株。不失其素。誠心所言。審而不誤。

莖音恒。華與花同。○

莖者。草木幹也。謂大易黃老爐火之三者。雖俱出其徑路。而却同由於道之一門。所以歷久如常也。此猶草木之有枝莖花葉果實。而垂布於其外者。以其正本在於根株之發生。故能不失其平素之蕃茂也。然此所言三道之旨。乃本乎至理。出於誠心。是最審悉而不誤者也。此重爲申明以告誡之耳。又道者。乃萬物之本體。猶草木之根株。發而爲枝莖。暢而爲花葉。結而爲果實也。故枝莖者。其陰陽交錯。以象大易也。花葉者。其歸根復命。以象黃老也。果實者。可用可食。以象爐火也。而此三者之來。俱出於根株之道體耳。其義亦通。

右第六章

此章以參同契三篇之書。汎濫濶畧。因更撰錄補遺。以潤色鉤援。使旨趣不悖。而復言大易黃老爐火之三相類。乃殊塗而同歸。再引草木之根本生發。以證三道之造端。并誠後學此言非謬。可審而行之不誤也。

會稽鄙夫。幽谷朽生。挾懷樸素。不樂權榮。棲遲僻陋。忽畧利名。執守恬淡。希時安寧。宴然閒居。乃撰斯文。

會音貴。挾音協。樂音效。淡同僧。希同睢。○魏公生於東漢。名伯陽。號

雲霞子。乃會稽上虞人也。本高門之子。世襲簪裾。惟公不仕。隱居守素。樂道修真。不知師授誰氏。而得大丹之妙。及道成德就。乃復約周易。撰參同契三篇。以傳行於世也。故謂會稽之鄙夫。幽谷之朽生。而挾懷樸素之質。不樂權榮之華。惟棲遲於僻陋。忽畧於利名。執守我性中之恬淡。希望其時世之安平。宴然閒居而無爲。乃撰斯參同以成文也。然魏公道隆德盛。而猶以鄙朽自稱。歌敍大易三聖遺言。察其旨趣。一統共論。務在順至人之謙晦如此夫。

宣耀精神。神化流通。四海和平。表以爲歷。萬世可循。序以御政。

行之不繁。

契中歌敍大易之道。乃準三聖人之遺言也。故考察其辭義之旨趣。一統其爻象以共論。務在順從於數理。更爲宣耀其精神。使神化流通於天下。而四海

乃得其和平也。易曰。觀天之神道。而四時不忒。聖人以神道設教。而天下服矣。此之謂也。且果能乎此道。乃表以爲歷法。則萬世可循依而弗變也。序以御政治。則行之乃簡易而不繁也。此節言契中之敍易道。其效驗有如此耳。

引內養性。黃老自然。含德之厚。歸根返元。近在

我心。不離己身。抱一母舍。可以長存。

母音無。舍音捨。○契中引內養性之學。乃出於黃老自然之道也。故含養道德之

高厚者。乃歸居其氣於根。而返還其神於元。則百骸俱理。以證無爲矣。道德經曰。含德之厚。比於赤子。毒蟲不螫。猛獸不據。攫鳥不搏。又曰。歸根曰靜。靜曰復命。復命曰常。此之謂也。然內養之道。乃近在於我之心性。而不離於己之身體。但將精氣神三者。抱合而爲一。執守而毋舍。則可以長生而永存矣。此節言契中之引內養。其效驗有如此耳。

配

以服食。雄雌設陳。挺除武都。八石棄捐。審用成物。世俗所珍。

食音寺。

挺。徒鼎切。○契中配以服食之法。乃爐火之事有所據也。服食者。謂採取煉養也。故得其陰陽交結之玄。雄雌相須之妙。設陳其鼎爐。採配以服煉。則武都之三黃應挺除。而山礦之八石當棄捐也。惟審悉其功用。乃烹煉以成物。是世俗之所珍貴者也。羅列二條。枝莖

相連。同出異名。皆由一門。

羅列三條者。謂上文大易內養服食。而三條之羅列也。枝莖相連者。謂此三條之同出乎道。猶枝莖花葉果實。

乃相連於根株之本也。故此三者。雖各異其名。而其實皆由於一門也。此節乃總結上文之三道耳。

非徒累句。諧偶斯文。殆有其

真。礫硌可觀。使予敷僞。却被贅愆。命參同契。微覽其端。辭寡意大。

後嗣宜遵。

累音壘。礫音力。硌音落。○參同契之書。二四五言以成章。而間及於散文。其措辭典雅。琢句精工。韻中用韻。機內藏機。洵為天壤間之至文也。然文以

載道德。言以傳真詮。故謂非徒累疊其句。而諧偶其文。殆有真玄之道。存乎其中耳。是以外雖礫硌如石。而內却有美可觀者也。且使予有敷僞之言以欺世。則却被其贅愆而自取之焉。今命謂參同契。但細察其端緒。則辭雖寡而意甚大。後有嗣繼吾道者。宜遵守而勿失之也。此節乃魏公於終篇。而丁寧以告後學。可謂至深切矣。

委時去害。

依託丘山。循遊寥廓。與鬼為鄰。化形而仙。淪寂無聲。百世一下。遨

遊人間。敷陳羽翮。東西南傾。湯遭厄際。水旱隔并。柯葉萎黃。失其華榮。吉人相乘負。安穩可長生。一下、或作而下。湯遭、或作堯湯。厄、或作厄。吉人相乘負、作各相乘負。安穩可長生、作安穩長生。姑備錄之、以俟訂正焉。○俞全陽曰。此乃魏伯陽三字隱語也。委與鬼相乘負。魏字也。百之一下爲白。白與人相乘負。伯字也。湯遭旱而無水爲易。厄之厄際爲卩。卩與易相乘負。陽字也。魏公用意。可謂密矣。此俞氏之言也。今予味此十六句之文。其中所藏者。似不止此三字。且本文之字。亦有差謬。然其大意。總謂成道作書之旨也。而終未能得其確切。故不敢強解以誤於人。俟他日功圓道備。庶幾茅塞稍開。而再爲補解可也。

右第七章

此章與前章。或謂是契中本文。或謂乃魏公自序。而總難以核實。是可不必深求也。但此章魏公自述其修養之素。并作契之由。而歷敘大易黃老爐火。二者之功效。雖乃各異其名。而實同出於道之一門。以重申上章之義耳。又復言此書諧偶成文。非爲觀美。欲學者細覽其端。而同證大道。末更作隱語立言。以括其姓名。及成道作書之旨也。

參同契者。辭隱而道大。言微而旨深。列五帝以建業。配三皇而立

政。若君臣差殊。上下無準。序以爲政。不致太平。服食其法。未能長
生。學以養性。又不延年。至於剖析陰陽。合其銖兩。日月弦望。八卦
成象。男女施化。剛柔動靜。米鹽分判。以易爲證。用意健矣。故立爲
法。以傳後賢。推曉大象。必得長生。強己益身。爲此道者。重加意焉。
食音寺。析音昔。施、去聲。○蓋謂參同契之書也。辭雖隱微。而其道廣大。言固微眇。而其旨
淵深。故道並列於五帝以建大業。德配合於三皇而立政治。誠可謂道之尊。而德之貴者也。
倘若君臣殊差其理。而上下無準其規。則施於爲政。不能致其太平。而配以服食。未能得其
長生。乃學之以養性。總亦不延年。所謂與道乖殊。違天背元之故也。至於契中剖析其陰陽
之機。配合其銖兩之數。日月弦望之盈虧。八卦成象之變現。坎男離女。而施化其精氣。陽剛
陰柔。則動靜以有常。此猶如米鹽之青白攸分。而總以周易爲之考證也。其措辭用意。是謂
雄健矣。故立論建言。以爲法度也。用以傳於後賢。而推曉其大象。則庶幾長生之道可得。而
強己益身。何足多哉。其欲爲吾此道者。當重加意而深究之焉。按俞全陽曰。善乎施栖真之
說曰。古人上士。始也博覽丹書。次以遍參道友。以道對言。所參無異論。以人念道。所師無
狂徒。後之學者。豈可謂口訣不在紙上。而竟不留念哉。若曰。我自有師傳密旨。其言藥物火
候。乃古今丹書之所無。而參同契之所不言。則亦妄人也已矣。旨哉斯言。蓋修養之書。自參
同契作。學人始知大道之源。及悟真篇出。志士方明內養之祕。嗣後石真人之還源篇。薛真

人之復命篇。泥丸翁之翠虛篇。玉蟾翁之紫清集。蕭紫虛之大成集。乃相繼以出。而修鍊之書。無以加矣。其餘諸丹書。雖亦有可觀之處。而總不及此數書之純粹精也。是故學道之人。先須修德行仁。以祈天祐。堅心苦志。以盡人事。然後誠求師友。精究丹經。再加勤久修持。則自然大道可期。而神仙可成也。魏公曰。學者加勉力。留念深思惟。至要言甚露。昭昭不我欺。吾儕當三復思之。

右第八章

此章或謂契之讚序。或謂註之後序。然皆不可考也。但仍其舊而已矣。以參同契之書。爲言微而旨深。配列三皇五帝之道。以治國治身者也。若不能循其法度。而差殊無準。則政治內養服食之三者俱廢矣。至於書中陰陽施化之機。易象流行之道。總以周易爲印證。而傳之於後賢。以洞曉夫修身養性之理。故學者宜究心焉。

周易參同契正義卷下終

圃翁曰、予自四十六七以來、講求安心之法。凡喜怒哀樂勞苦恐懼之事、只以五官四肢應之。中間有方寸之地、常時空空洞洞、朗朗惺惺、決不令之入。所以此地常覺寬綽潔淨。予製爲一城、將城門緊閉、時加防守、惟恐此數者闖入。亦有時賊勢甚銳、城門稍疎、彼間或闖入、卽時覺察、便驅之出城外、而牢閉城門、令此地仍寬綽潔淨。十年來漸覺闖入之時少、不甚用力驅逐。然城外不免紛擾。主人居其中、尙無渾忘天真之樂。

又曰、聖賢仙佛、皆無不樂之理。彼世之終身憂戚、忽忽不樂者、決然無道氣、無意趣之人。

道藏精華第一集之二
文山遯叟蕭天石主編

周易參同契發揮

自由出版社印行

周易參同契發揮自序

神仙還丹之道。至簡至易。如此○而已矣。此○者何。易之太極是也。太極動而生陽。動極而靜。靜而生陰。靜極而動。一動一靜。互為其根。此乃造化之妙。神之所為。道之自然者也。易之為書。廣大悉備。有天道焉。有人道焉。有地道焉。仁者見之謂之仁。知者見之謂之知。千變萬化。無往不可。是故東漢魏伯陽。假之以論作丹之意。而號其書為周易參同契也。參也者。參乎此○也。同也者。同乎此○也。契也者。契乎此○也。得師傳而與此參。與此同。與此契。是為正道。反是則為泛泛無稽之言。臆度不根之學。旁門小法而已。非吾之所謂道也。夫是書所述。皆寓言也。以天道言。則曰日月。曰寒暑。以地道言。則曰山澤。曰鉛汞。以人道言。則曰夫婦。曰男女。豈真有所謂日月寒暑。山澤鉛汞。夫婦男女哉。无非譬喻也。或言三五。或言二八。或言四象。或言兩弦。旁引曲喻。名雖不同。不過一陽○一陰○而已。合陰陽○而言之。不過一太極○而已。散而成萬。斂而成一。渾兮闢兮。其无窮兮。與易之造化相通。此其所以為周易參同契也。僕初讀是書。莫省其說。妄意揣度。靡所不至。或謂予曰。子欲修丹。須得仙人口訣。研求紙上語。而求長生者。徒自勞耳。而僕也篤信此書。終不忍去手。蓋魏公有千周萬遍。神告心悟之說。意者至人之言。必不我欺。於是憤悱研究。矻矻者窮年。忽一日。果爾心靈自悟。得其門而入。自此逝流尋源。則怡然理順。若有神告之者。然而未得師承。猶弗敢遽執為是。冥搜賸索。終夜忘寢。信心愈篤。遂感異人指示先天真一○之大要。開說後天火候之細微。決破重玄洞

無疑。歸而再取是書讀之。則勢如破竹。迎刃而解。又參以劉海蟾之還金。張紫陽之悟真。薛紫賢之復命。陳泥丸之翠虛。但見觸處皆同。而无有不契者矣。僕不揣凡骨。孜孜於神仙之學。竊亦自笑其多愚。幸夙有緣。合得聞斯道之秘。丹之真運用。蓋嘗試之。丹之真景象。蓋嘗見之。校之仙經。若合符節。因觀今之學仙。而不得正傳者。往往偏執膠固。不務理之貫通。小見自足。不求道之大。金。靈。甲。以伐乙。袒左以攻右。牽合附會。妄亂穿鑿。以似是而飾真。非竟不究古仙本旨。非惟自誤。又以誤人。僕用是不忍隱默。敬為是書添一註脚。其間漏泄真機。並無新怪。凡論天地陰陽。則參以先儒之語。述樂火造化。則證以諸仙之言。反覆辨論。務欲發明魏公本旨。固不敢秘玄妙之機。以絕人。亦不敢雜謬悠之語。以惑人。後之來者。與我同志。試留心玩誦此書。則斷斷有神告心悟之效。無疑也。雖然。僕之言。輒又何足取信於人。明達之士。但以魏公之言為信。而參其動靜之機。同其陰陽之運。契其畫前未畫之妙。方表僕之所述。果亦真實不妄。幸無以先入之說為主。而遽謂參同契為紙上語云。至元甲申四月十四日。林屋山人全陽子俞琰玉吾自序。

周易參同契發揮序

參同契乃萬古丹經之祖。其辭古奧微密。莫可測識。然亦未有真知實踐。得其正傳。而不能通此者也。若其論議與之相戾。而曰我自有秘授。焉用此為。則亦妄人而已。昔者紫陽朱夫子。鳴道於淳熙慶元間。旁通百氏。有異乎吾之說者。未嘗隨聲附和。而苟同也。乃獨愛伯陽之書。為之精研熟究。而不自以為癖。有注釋。有考異。且嘗曰。邵子得於希夷。希夷源流。自參同契。又曰。眼中見得了。如此但無下手處。又曰。今始得頭緒。未得其作料。孔穴。及西山蔡先生。貶置道州。夫子送之。留寒泉精舍。相與訂正。是書而竟夕不寐。至西山卒。又得所謂策數之說。恨不得與西山講之。居無何而夫子卒矣。是書之注。蓋行於西山既沒之後。而一時門人亦未有及此者。故不復有所詢訪。其朋所未滿意者。正不無也。石澗俞君玉吾。所著發揮三篇。蓋所以補空同道士之所不足。且以發明彭氏陳氏鄭氏王氏之所未發者。旁搜博取。無所不至。蓋得至人指授。非區區訓詁者比。余老矣。鼎器。藥。物。耗竭。無復有所望矣。觀俞君之注。釋是書。安得不重為之太息也。巖谷之士。氣清神全。有能得是書以印正焉。則於後天而老凋三光者。其亦庶幾矣乎。遂為書其篇首。而譜是以綴姓名於不朽云。朝請郎祕書監兼尚書左右司阮登炳七十七歲書。

黃忠介公曰。學者之患。莫甚於
 好名。我三十以前所讀書。俱不
 著實。以其好名也。君子之道。法
 而不厭。法者。道之味也。古人富
 貴貧賤夷狄患難。處之為一。只
 是法。則處富貴貧賤夷狄患
 難。如無富貴貧賤夷狄患難。活
 味都一樣。

周易參同契發揮題詞

自參同契成書以來。近世考亭大儒。亦復注腳。今觀全陽子所著發揮。研精覃思。鉤深致遠。可謂羽翼是書矣。然考亭當時。猶有顧為劉安鷄犬之望。晚年感興之作。飄然直有往從脫屣意。豈非有得於此書而然耶。全陽子它日功成蟬蛻。從伯陽於閼風玄圃間。必相與曰。是可以參同契矣。至大三年歲庚戌臘。嗣天師張與材題。

朱文公謂參同契文章極好。其用字皆根據古書。又謂其做得極妙。極精緻。遂與蔡季通相訂正。而為之解注。人見其解注之辭。尚多闕疑而未詳。遂謂文公且然。甯復有詳於文公者。殊不知仙家丹書。皆內景法象隱語。所謂口訣之秘。則有師授。斷非世儒訓詁之學所能意解。夫文公之於是書。豈文義有所未究。蓋欠教外別傳一句耳。今觀全陽子之發揮。章剖句析。發前人之所未發。是得師授口訣。而為之說者也。其語意直截。大類蕭子真議論滾滾。且多引證。學者試一覽之。不唯得以通此一書。又可以兼明悟真。翠虛諸書之旨。當塗南谷子杜道堅。見其發露天機。略不吝惜。深服其還心之普。敬嘆不自休。遂為之序。又從而為之歌曰。

至道不遠兮。恒在目前。竊天地之機兮。修成胎仙。妙莫妙兮。凝吾之神。安以待之兮。若存而綿綿。黃帝求玄珠兮。象罔乃得。此理可心會兮。非言辭可傳。虛極靜篤兮。恍惚變化。絪縕蟠構兮。如烟雲之迴旋。龍吟虎嘯兮。鉛汞交結。依時採取兮。進火烹煎。劍挂南宮兮。閉固神室。煉成五色石兮。補自

身之青天。結胎片餉兮。運火一年。如靈雞之抱卵兮。萬慮俱捐。轉天根月窟之關鍵兮。往來上下。融
融液液兮。真氣周匝乎三田。勤而行之兮。勿計得喪。累土成層臺兮。積涓流而成川。機緣難偶兮。時
不待人。下手速修兮。毋待霜雪之滿顛。

周易參同契發揮

林屋山人全陽子俞琰述

上篇

乾坤者。易之門戶。眾卦之父母。

闔戶謂之坤。闢戶謂之乾。一闔一闢謂之變。往來不窮謂之通。此乾坤所以為易之門戶也。乾生三男。坤生三女。男女媾精。萬物化生。此乾坤所以為眾卦之父母也。夫人之一身。法天象地。與天地同一陰陽也。人知此身與天地同一陰陽。則可與論還丹之道矣。

坎離匡郭。運轂正軸。

坎月也。離日也。日月行於黃道。晝夜往來。循環無窮。如匡郭之周遭也。轂猶身也。軸猶心也。欲轂之運。必正其軸。修還丹者。運吾身中之日月。以與天地造化同途。不正其心可乎。

牝牡四卦。以為橐籥。覆冒陰陽之道。猶御者之執銜轡。有準繩。正規矩。隨軌轍。處中以制外。數在歷律。紀月節有五六。經緯奉日使。兼并為六十。剛柔有表裏。朔旦屯直事。至暮蒙當受。晝夜各一卦。用之依次序。既未至昧爽。終則復更始。

乾純陽。牡卦也。坤純陰。牝卦也。坎陰中有陽。離陽中有陰。牝牡相交之卦也。丹法立乾坤於上下。列坎離於東西。而乾坤之闔闢。坎離之往來。儼如橐籥之狀。故曰牝牡四卦。以為橐籥。橐籥者。虛

器也。橐即蒲囊也。爲其氣管也。老子道德經云。天地之間。其猶橐籥乎。虛而不詘。動而愈出。蓋太
 虛橐籥。猶橐籥之體。氣之闔闢往來。猶橐籥之用。知此則還丹之道。思過半矣。然是道也。操則存。
 舍則亡。故必慎汝內。閉汝外。有如列子沖虛至德真經。所謂泰豆氏之御。然後可以從事於此。蓋
 泰豆氏之御也。齊輯乎轡御之際。而急緩乎唇吻之和。正度乎胸臆之中。而執節乎掌握之間。內
 得於中心。而外合於馬志。是故能進退履繩而旋曲中。規矩煉丹之法。亦猶是也。數在律歷紀者。
 巡行十二位。應律之十二聲。歷之十二月。紀之十二年也。月節有五六者。以一月三十日。分爲六
 節也。經乾坤南北之定位也。緯坎離東西之妙用也。奉日使者。奉日之所使也。其候與天同運。隨
 日升沉。無少異也。兼并爲六十者。易有六十四卦。除乾坤坎離四卦之外。恰有六十卦。一日十二
 時。用兩卦直事。每一爻當一時。兩卦計十二。入應律歷紀之數。以一月三十日并之。共得六十卦
 也。以六十卦布於一月三十日內。則朔日朝爲屯。暮爲蒙。晝夜十二時。恰應兩卦十二爻之數。自
 此朝需暮訟。朝師暮比。依次而用。以至晦日月既濟未濟。晦朔循環。周而復始。其間卦象內外剛
 柔之體。或反或對。皆不必執泥也。張紫陽悟真篇云。此中得意休求象。若究羣爻漫役情。蓋非真
 以六十卦布於一月三十日之內也。或者不悟此理。唯執泥卦象之說。乃謂日用兩時爲火候。從
 而準則銖。爻推測氣候。汲汲焉日視土圭。夜瞻刻漏。豈不大謬哉。

日辰爲期度。動靜有早晚。

陳泥丸翠虛篇云天上分明十二形。人問分作煉丹程。即日辰為期度之謂也。日即火也。辰即候也。人能以天上之日辰。反而求之吾身。則日臨之位。即時辰也。悟真篇云。煉藥須知昏曉。即動靜有早晚之謂也。動者日出而作也。靜者日入而息也。蓋吾一身之中。自有日出日入之早晚也。其火候動靜。一一暗合天度。即非用天樞潮候。而為下功之時也。

春夏據內體。從子到辰巳。秋冬當外用。自午訖戌亥。

卦有六爻。下三爻為內。上三爻為外。試即屯蒙二卦明之。朝用屯。陽火上升之候也。而屯之初九。正當身中之子。由內而外。故曰春夏據內體。從子到辰巳。暮用蒙。陰符下降之候也。而蒙之上九。正當身中之午。由外而內。故曰秋冬當外用。自午訖戌亥。然所謂春夏秋冬。子午巳亥。與夫內體外用之說。皆譬喻也。乃若泥象執文。而行卦氣。則徒自勞苦。何益哉。



賞罰應春秋。昏明順寒暑。又辭有仁義。隨時發喜怒。如是應四時。五行得其序。

陽氣當春而發生。陰氣當秋而肅殺。丹法之賞罰。亦猶是也。永日自寅而東出。短日自申而西入。丹法之昏明。亦猶是也。又詞有仁義。隨時發喜怒者。潛藏飛躍。進退加減。各隨其時也。薛紫賢復命篇云。火候抽添。思絕塵。一爻纔過。一爻生。陰文陽武。依加減。一顆還丹。火裏成。豈真有所謂卦爻者。他如賞罰分明。仁義喜怒。與夫四時五行之說。皆譬喻也。

天地設位。而易行乎其中矣。

一高一卑。天地之位也。一陰一陽。天地之易也。陽生於子。自子丑寅卯而極於巳。積一百八十日。而陰又生。陰生於午。自午未申酉而極於亥。積一百八十日。而陽又生。陽生陰。陰復生陽。陰生陽。陽復生陰。陰陽相生。循環無窮。是之為易。是易也。天地有之。人身亦有之。豈不聞悟真篇云。先把乾坤為鼎器。次搏烏兔藥來烹。此豈謂身外之乾坤。身外之烏兔哉。學者求之於身中可也。今夫天位乎上。地位乎下。二氣則運行乎其中。一升一降。往來不窮。猶橐籥也。人受沖和之氣。生於天地間。與天地初無二體。若能悟天地橐籥之妙。此心中虛湛寂。自然一氣周流於上下。開則氣出。闔則氣入。氣出則如地氣之上升。氣入則如天氣之下降。自可與天地同其長久。子華子云。古之知道者。築壘以防邪。疎源以毓真。深居靜處。不為物撓。動息出入。而神與氣俱。魂魄守戒。謹密其兌。專一不分。真氣乃存。上下灌注。氣乃流通。如水之流。如日月之行。而不休。陰營其藏。陽固其府。

源流汨汨滿而不溢。沖而不盈。夫是謂之久生。舍此而曰。我自有登雲捷法。則是旁蹊曲學。非吾大丹之道也。

天地者。乾坤之象也。設位者。列陰陽配合之位也。易謂坎離。坎離者。乾坤二用。二用無爻位。周流行六虛。往來既不定。上下亦無常。

乾為天。坤為地。吾身之鼎器也。離為日。坎為月。吾身之藥物也。先天八卦。乾南坤北。離東坎西。南北列天地配合之位。東西分日月出入之門。反而求之吾身。其致一也。乾坤其體也。坎離其用也。坎離二者。周流升降於六虛。往來上下。蓋無爻位。吾身之坎離。運行乎鼎器之內。潛天而天。潛地而地。亦豈有爻位哉。

幽潛淪匿。變化於中。

幽潛淪匿者。神入氣中。氣入膈中。而沉歸海底去也。變化於中者。時至氣自化。靜極機自發。而抱出日頭來也。陳希夷指玄篇云。邈無踪跡歸玄武。潛有機關結聖胎。此之謂也。

包裹萬物。為道紀綱。

悟真篇云。道自虛無生。一氣便從一氣產。陰陽陰陽再合生。三體三體重生萬物。張蓋金丹之母。不過先天一氣而已。裂而為二。分而為三。散而為萬。皆自此一氣中來。故曰包裹萬物。為道紀綱。以無制有。器用者空。

道德經云三十輻共一轂。當其无有車之用。埴埴以為器。當其无有器之用。鑿戶牖以為室。當其无有室之用。故有之以為利。无之以為用。林慮齋註云。輻車之容軸者也。輻輪之股也。輻唯虛中。故可以行車。埴埴陶者之器也。虛而員。故可以成器。戶牖室中之通明處也。此三者皆是譬喻虛者之為用。故曰有之以為利。无之以為用。車器室皆實有之利也。而其所以為車為器為室皆虛中之用。今魏公謂以無制有。器用者空。實用老子之說。蓋丹法以太虛為鼎爐。而太虛之中自有天然妙用。奇哉奇哉。關尹子云。衣搖空得風。氣虛物得水。陳抃一語云。知搖空得風。則鼓吾橐籥。可以生氣。知虛物得水。則胎吾之氣。可以化精。苟昧此而他求。所謂鼎器則非虛無之道矣。故推消息坎離沒亡。

息者進火之候。坤三變而成乾也。消者退符之候。乾三變而成坤也。今自朔旦震卦用事之後。歷兌至乾。望罷巽卦用事之後。歷艮至坤。其間不見坎離爻位。是謂坎離沒亡歟。曰坎離非沒亡也。行乎六虛之間。而往來不定爾。

言不苟造。論不虛生。引驗見效。校度神明。推類結字。原理為徵。坎戊月精。離己日光。日月為易。剛柔相當。土王四季。羅絡始終。青赤白黑。各居一方。皆稟中宮。戊己之功。

坎外陰而內陽。月之象也。離外陽而內陰。日之象也。坎納戊。戊陽土也。離納己。己陰土也。二土交合。則陰陽相濟。剛柔相當。猶日月兩字合之。而轉成易字也。青赤白黑。即木火金水。

各居一方。唯土居中央。分旺辰戌丑未。而羅絡一歲之始終。是故木得之以旺。火得之以息。金得之以生。水得之以止。四者皆稟其功也。然是土也。遍滿乎宇內。本無定位焉。在坎則為戊土。在離則為己土。在中宮則為戊己土。在四季則為辰戌丑未土。均是物也。旨哉悟真篇之詩有曰。四象五行全藉土。又曰。只緣彼此懷真土。遂使金丹有返還。蓋非真土調和。則陰陽否隔。剛柔離分。不能成丹也。嗚呼。魏公作是書。以發明斯道之秘。無非引驗見效。親到寶詣之說。復恐其說未足以取信於後人。遂又校度日月之神明。以為法。推原易卦之道理。以為證。可謂深切而著明矣。又豈肯有造無稽之言。虛生無益之論。以眩惑後之來者哉。



易者象也。懸象著明。莫大乎日月。窮神以知化。陽往則陰來。輻輳而輪轉。出入更卷舒。

易者象也。即上文所言日月為易是也。夫魏公之為是說也。將以指陳身中之陰陽。而身中之陰陽。則無形可求。百姓日用而不知。苟非假象託物。將何以發明。而使人窮其神。知其化哉。於是仰觀俯察乎天地之間。唯有日月之象。顯然著明。故以其顯然著明者示人。使之洞見天地之陰陽。而默識乎神化之妙。則吾身之日月不知者。自可以不言而喻也。蓋日月往來乎黃道之上。一出。一入。迭為上下。互為卷舒。晝夜循環。猶如車輪之轉運。無有窮已。人能返身而思之。觸類而長之。則吾一身之中。自有日月。與天地亦無異矣。韓道遙內指通玄秘訣云。法輪要轉常須轉。只在身中人不見。駕動之時似日輪。日輪向我身中轉。又云。法輪轉得莫停留。念念不離輪自轉。何容外求哉。

易有三百八十四爻。据爻摘符。符謂六十四卦。

一部全易。計三百八十四爻。一斤大藥。計三百八十四銖。此丹道易道之相通。而參同契所以作也。爻者卦畫也。符者卦之合體也。易有六十四卦。丹法以乾坤為鼎器。以離坎為藥物。以其餘六十卦為火候。今以乾坤觀之。始於屯蒙。終於既濟未濟。其間反體對體。無一不相合。於此見一陰一陽之謂道。而古仙据爻摘符。以比喻鼎器藥物火候。可謂巧且備矣。

晦至朔旦。震來受符。當斯之時。天地攝其精。日月相撓持。

晦至朔旦者。晦朔之間也。震來受符者。乾交於坤而成震。身中之一陽生也。斯時神與氣交。氣與神合。有如天地之媾精。日月之合璧。故曰。當斯之時。天地媾其精。日月相輝持。天地即吾身之乾坤也。日月即吾身之坎離也。天地日月以時而相交。故能陶萬彙而成歲功。乾坤坎離以時而相交。故能奪造化而成聖胎。魏公恐學者不明身中之陰陽造化。遂借日月相交之時以為喻。非曰一月止有晦朔之間。可以用功也。悟真篇云。日月三旬一遇逢。以時易日法神功。學者能知以時易日之妙。則能竊天地之機而成大丹矣。

雄陽播玄施。雌陰統黃化。

雄陽播玄施者。天氣降而至於地也。雌陰統黃化者。地承天氣而生物。悟真篇云。甘露降須天地合。黃芽生要坎離交。蓋丹法之生藥。與天地之生物相似。皆不過陰陽二氣一施一化而玄黃相交爾。

渾沌相交接。權輿樹根基。

陰陽二氣上下交接。混而為一。故謂之渾沌。渾沌乃天地之邪郭。萬物之胞胎也。丹法之以為權輿而樹立根基。則天地萬物皆在吾身。而不用外求矣。

經營養鄞鄂。凝神以成軀。

鄞鄂即根蒂也。丹法經營於此。而回光內照。則神戀氣。而凝氣戀神。而住自然。交結成胎。如其神。

光內泄氣馬外馳則日月失道金汞異爐欲望成丹不亦遠乎白紫清珠玉集丹訣歌音日遇師親口訣只要凝神入氣穴此所以稱之為神丹而號之曰神仙也

衆夫蹈以出。煥動莫不由。

陰陽交接之道乃生生化化之源也不特人與禽獸由此而出雖蠅飛蠕動跂行喙息至微之類莫不皆然故曰衆夫蹈以出蠕動莫不由是道也施之於人則生人存之於己則生樂但有聖凡逆順之分耳

蠅音喧蟲蠕音攪又音行貌蠕動貌跂音奇足多指者

於是仲尼讚鴻濛乾坤德洞虛稽古稱元皇闢維建始初冠昏氣相紐元年乃芽滋

嘗觀易首乾坤書稱稽古詩以闢維為先禮以冠婚為重春秋以元年為第一義是知聖人之作經皆有所託始也煉丹而不究其始又安能深造陰陽深達造化哉

聖人不虛生上觀顯天符天符有進退詘信以應時

符者合也月行於天一月一度與日交合故謂之天符天符有進退詘信以應時者月自初一以後光漸進魂長魄消陽伸陰屈象一日之子至巳十六以後光漸退魄長魂消陰伸陽屈象一日之午至亥也古之至人觀天之道執天之行遂借天符之進退陰陽之屈伸設為火候法象以示人蓋天地儼如一鼎器日月乃藥物也日月行乎天地間往來出沒即火候也人能即此反求諸

身自可默會火候進退之妙矣。

誦音屈信音

故易統天心復卦建始初。

易者一陰一陽之謂也。天心北方子之中也。復十一月之卦也。復之為卦。正當北方子位之中。氣應冬至。邵康節擊壤集冬至吟云。冬至子之半。天心無改移。是也。朱晦庵以為康節此詩最好。蓋立冬是十月初。小雪是十月中。大雪是十一月初。冬至是十一月中。小寒是十二月初。大寒是十二月。冬至子之半。即十一月之半也。人言夜半子時為冬至。蓋夜半以前一半屬子時。今推五行者多不知之。然數每從這處起。略不差移。此所以為天心。今魏公謂易統天心。復卦建始初者。陽氣潛萌於孟冬統陰之月。而始於坤卦之下。積成一畫之陽。然後變為復卦也。人固知十月為坤。至十一月則五陰之下。變一陽畫而為復。殊不知十一月冬至。無緣平白便生一畫之陽。遽變為復。蓋十月小雪。坤下爻已有陽生。其中但一日之內。一月之間。方長得三十分之一。必積一月。至十一月冬至。始滿一畫為復。然此亦譬喻也。年以冬至為復。月以朔旦為復。日以子時為復。無非借以發明身中造化。殆不必泥乎年月日時也。畢虛篇云。一月三旬一日同。修丹法最奪天功。蓋年與月同。月與日同。日與時同。於是歲年成月。歲月成日。歲日成時。一時之中。自有一陽來復之機。是機也不在冬至。不在朔旦。亦不在子時。非深達陰陽。莫知玄機如是其秘也。

長子繼父體因母立兆基

乾父下交於坤母之初爻而成震震為長男故曰長子繼父體震自坤體而生猶嬰兒生於母腹中故曰因母立兆基悟真篇云金公本是東家子送在西鄰寄體生與此同旨知此則知煉丹不用尋冬至身中自有一陽生而不泥乎年月日時之說矣



消息應鍾律升降据斗樞

自子至巳為息自午至亥為消消息應鍾律者鍾律於一歲十二月之內每月換一管一歲換盡十二律吾身火候之消息亦猶是也自下而上為升自上而下為降升降据斗樞者斗樞於一日十二時之內每時移一位一日移遍十二辰吾身火候之升降亦猶是也指玄篇云眾象九地移鐘管黯黯長天運斗魁蓋不過取象比喻而已並非用律管之短長天罡之所指而為期度也
三日出為爽三震受庚西方

月三日。哉。生明。昏在西方庚位。其象如震。應震卦之納庚。若以吾身之火候言之。則所謂河車不敢暫留停之時是也。



三

庚

八日三兌受丁。上弦平如繩。

月至八日為上弦。昏在南方丁位。其象如兌。應兌卦之納丁。以喻吾身陽火上升之平也。



三

丁

十五三乾體成。盛滿甲東方。

月至十五與日相望。昏在東方甲位。其象如乾。應乾卦之納甲。以喻吾身陽火盛滿之候也。



三

甲

蟾蜍與兔魄日月無雙明。

蟾蜍者月之精兔魄者日之光。日月無雙明者。日以昱乎晝。月以昱乎夜。日出則月沒。月出則日沒。晝夜遞照。而出入更舒卷也。人之呼吸。何異於是哉。豈不見黃庭經云。出日入月。呼吸存。無時吸。即日月也。

蟾蜍視卦節。兔者吐生光。

丹法以上半月為陽。屬震兌乾。下半月屬陰。屬巽艮坤。故曰。蟾蜍視卦節。月為太陰。日為太陽。陽主吐。陰主納。月本無光。受日之光而白。故曰兔者吐生光。

七八道已訖。屈折低下降。

七八即十五也。陽火自震而升。至於十五純乾。則已滿。上半月之候。其勢極矣。其道危矣。蓋不容不屈折曲旋而低降也。陳朝元玉芝書云。九重城裏龍車發。十二樓前虎駕回。即此義也。

十六轉受統三巽辛見平明。

月至十六日。既生魄。晨在西方辛位。明乍虧。其象如巽。應巽卦之納辛。以吾身火候言之。則陰受陽禪。拳回路轉之時也。



三

辛

三民直於丙南。下弦二十三。

月至二十三日為下弦。晨在南方丙位。明半虧。其象如艮。應艮卦之納丙。以喻吾身陰行下降之半也。



三
丙

三坤乙三十日。東方喪其明。

月至三十日為晦。晨在東方乙位。明盡喪。其象如坤。應坤卦之納乙。以喻吾身陰行窮盡之候也。



三
乙

節盡相禪。與繼體復生龍。

魏公以一月三十日。分為六節。自朔旦至五日為第一節。屬震。六日至十日為第二節。屬兌。十一日至十五日為第三節。屬乾。十六日至二十日為第四節。屬巽。二十一日至二十五日為第五節。屬艮。二十六日至三十日為第六節。屬坤。六節既盡。則日月合朔之後。陽又受陰之禪。復變為震。

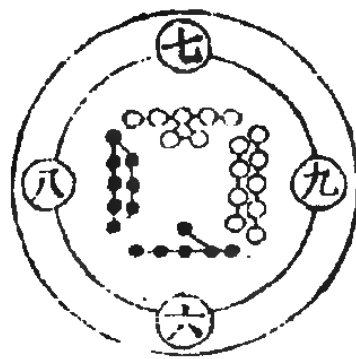
震為龍。一陽動於二陰之下。震也。重淵之下有動物。豈非龍乎。

壬癸配甲乙。乾坤括始終。

乾納甲壬。坤納乙癸。故曰壬癸配甲乙。十幹始於甲乙。終於壬癸。故曰乾坤括始終。蓋納甲者。火候之取象也。火候之抽添。與月之盈虧。无異。今以六卦布於一月。則震象三日。月出於庚。兌象上弦。月見於丁。乾象望日。月滿於甲。巽象十六日。月虧於辛。艮象下弦。月消於丙。坤象晦日。月沒於乙。不過借此以論身中六卦火候之進退。非真以為一月三十日也。何以明之。蓋參以歷法。則晝夜有短長。若晝短日沒於申。則月合於申。望於寅。晝長日沒於戌。則月合於戌。望於辰。十二月間。三日之月。未必盡見。庚十五日之月。未必盡見。甲合朔有先後。則上下弦未必盡在八日。二十三日。望晦未必盡在十五日。三十日。今魏公謂三日出為爽。震受庚西方。十六轉受統。巽辛見平明。蓋指二八月晝夜均平之時。姑以取象而已。非真以月出庚之時進火。月虧辛之時退符也。學者但觀月體之盈虧。反而求之吾身。即身中一陽生。即三日月生之震象也。二陽長。即八日月弦之兌象也。三陽滿。即十五日月圓之乾象也。一陰生。即十六日月虧之巽象也。二陰長。即二十三日月弦之艮象也。三陰足。即三十日月沒之坤象也。豈可拘以月出沒之方位。而律以卦體爻畫之數。與夫歷家盈縮短長之法哉。

七八數十五。九六亦相當。四者合三十。易象索滅藏。

七。火數也。八。木數也。合之得十五。九。金數也。六。水數也。合之亦得十五。四者合之。共得三十。應一月三十日之數。三十數終。則日月合璧。易象索然而滅藏也。復命篇云。一月一還為一轉。一年九轉。九還同。唯憑二卦推刑德。五六還歸戊己中。五六即三十也。



象彼仲冬節。草木皆摧傷。佐陽詰商旅。人君深自藏。象時順節。令閉口不用談。天道甚浩廣。太玄無形容。虛寂不可覩。匡郭以消亡。謬誤失事緒。言還自敗傷。

丹法所謂冬至。所謂晦朔之間。皆比喻陰極陽生之時也。以一月言之。則如月晦之夜。月光索然而滅藏。以一年言之。則如仲冬之節。草木索然而摧盡其義一也。易曰。雷在地中復。先王以至日閉關。商旅不行。后不省方。蓋安靜以養其動。而仰順乎天道也。然而天道甚浩廣。真機在於頃刻之間。太玄無形容。妙處在於窈冥之內。故當日中冬至之時。必先閉塞其兌。澄心守默。使金汞同。

歸於爐中。如日月合璧之時。隱藏於匡郭。沉淪於洞虛。則神凝氣聚。金液乃結。倘或忘其鍊。任重樓浩浩而出。則是自取其傷敗也。

別序斯四象。以曉後生盲。

四象。即七八九六也。即上文所謂七八數十。五九六亦相當也。以七八九六合之。則為三十。應一月三十日之數。皆設象比喻也。魏公恐學者不得其說。以盲引盲。妄認三十日之盈虛消息。為一月火候。故又別序此七八九六之四象。以曉其未曉者。庶有以顯夫一月三十日之數。皆譬喻而非真。以月之三十進火。月之十六日退符也。有如子午卯酉。子申寅戌。春夏秋冬。分至啟閉。晝夜晨昏。還返歸居。皆此義也。學者若知七八九六。即一月三十日之數。則其餘泛引曲喻。皆可默而識之矣。何必執文泥象哉。

八卦布列。耀運移不失中。

中者。黃道也。八方布以八卦。周回列以二十八宿。乃日月往來之行路也。悟真篇云。既驅二物歸黃道。爭得靈丹不解生。作丹之時。但恐心猿奔逸於外耳。苟能收視返聽。凝神片時。使二物歸於黃道而不失。其中則氣氣交媾。結成一點露珠。而飛落丹田中矣。

元精渺難覩。推度效符徵。

元精生於窈冥。渺不可覩。道德經云。窈兮冥兮。其中有精。其精甚真。其中有信。蓋大丹之道。與造

化相符。天信至。則瓊鐘一扣。玉洞雙開。此其徵也。古歌云。始青之下月。與日兩畔同。升合為一。非洞曉天地之陰陽。深達吾身之造化。豈可俄而度也。

居則觀其象。準擬其形容。

作丹之法。當外立表漏。以測天運之晷刻。內修真一。以驗本身之刻漏。庶不失天地之機。然神定氣和。則內外符合。神昏氣躁。則時刻差互。不可不定也。

立表以為範。占候定吉凶。

大丹火候。不用時辰。何必立表占候哉。所以立表占候者。恐失天人合發之機也。若不會玄機。而自朝至暮。從事於土圭刻漏。以為火候。則又謬之甚矣。

發號順節令。勿失爻動時。

地雷震動。巽門開。龍向東潭踴躍來。此身中一陽爻動之時也。此時暖氣沖融。心覺恍惚。便堪進火。勿可緩也。珠玉集還源篇云。萬籟風初起。千山月正圓。急須行政令。便可運周天。此之謂也。指玄篇云。磁磬光中扶赤子。鼓鼙聲裏用將軍。此之謂也。

上察河圖文。下序地形流。中稽於人心。參合考三才。

施栖真三住銘序云。與日月而周回。同天地而輪轉。輪轉無窮。壽命無極。謂大丹之道。與天地相參合也。施栖真靜中吟云。妙用如江河。周流無窮已。長養玄谷芝。灌溉瑤池水。謂大丹之道。與地

道相參合也。夫大丹之道。所以與天地相參合者。何哉。皆在於此。心默為之運用也。古之修丹者。仰以觀於天文。俯以察於地理。中以稽於人心。於是虛吾心。運吾神。回天關。轉地軸。上應河漢之昭回。下應海潮之升降。天地雖大。造化雖妙。而其日月星辰之著明。五行八卦之環列。皆為吾撮入於一身之中。或為吾之鼎器。或為吾之藥物。或為吾之火候。反身而觀。三才皆備於我。豈未嘗外吾身而求之他也。擊壤集觀易吟云。一物其來有一身。一身還有一乾坤。能知萬物備於我。肯把三才別立根。天向一中分造化。人於心上起經綸。天人安有兩般義。道不虛行只在人。淵乎其有旨哉。

動則依卦變。靜則循象辭。

道德經云。致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。夫物芸芸。各復歸其根。歸根曰靜。靜曰復命。至矣哉。此萬物之所以復命也。吾身之金丹大藥。其胚胎於至靜之中。而產於陰極之時乎。易曰。至哉坤元。萬物資生。乃順承天。坤厚載物。德合无疆。蓋坤為地。純陰之卦也。地能含受天氣。故百物皆產於土。丹法含光返照之神。潛神於內。與純陰之月。閉塞成冬。略無少異。復命篇云。受得真仙訣。陰中煉至陽。蓋謂此也。然靜極必有動。以繼之。頃之一陽動於六陰之下。一變而為復。再變為臨。三變為泰。四變為大壯。五變為夬。至六變為純乾。則陽氣周遍於六虛。而現出深潭日一輪矣。乾坤用施行。天地而後治。

乾坤之用。坎離是也。天地得坎離。運用於其間。所以陰陽交泰。而和氣致祥。天地一日而非坎離。則造化或幾乎熄矣。大丹妙用法乾坤。安有異於乾坤者哉。可不慎乎。御政之首。

一陽纔動作。丹時猶人君御政之首也。發號施令。可不慎乎。管括微密。閤舒布寶。

管括微密者。眼含其光。耳凝其韻。鼻調其息。舌絨其氣。身足端坐。潛神內守。不可一毫外用其心也。蓋眼既不視。魂自歸肝。耳既不聽。精自歸腎。舌既不聲。神自歸心。鼻既不香。魄自歸肺。四肢既不動。意自歸脾。然後魂在肝而不從眼漏。魄在肺而不從鼻漏。神在心而不從口漏。精在腎而不從耳漏。意在脾而不從四肢孔竅漏。五者皆无漏矣。則精神魂魄意相與混融。化為一氣。而聚於丹田也。迨夫一息換鼻。吾心恍然。則龍虎銜關。大路開而一渠流轉。大瓊漿矣。

要道魁杓。統化綱紐。

丹道之要。全在乎斗。斗者。所以幹運一身之陰陽。統攝一身之萬物。猶網之有綱。衣之有紐也。蓋人身三田。分為三處。若得斗柄之機。幹運則真氣上下循環。如天河之流轉。此之謂要道也。若夫復命篇云。驅回北斗。轉天關。手握南辰。入洞房。是要之又要者也。

爻象內動。吉凶外起。

悟真篇云。受氣之初容易得。抽添運用切防危。蓋一陽生於身內。是謂受氣之初。得之固易。然於此時下手。則吉凶悔吝生乎動。不可毫忽差殊也。

五緯錯順。應時感動。四七庚乖。謬離仰俯。

五行要攢簇。金火要同爐。亦在人之念間。返本還原爾。否則鼎中列宿皆差違。而天地懸隔矣。文昌統錄。詰責臺輔。百官有司。各典所部。

史記天官書云。斗魁戴匡六星曰文昌宮。今曰文昌統錄者。絳宮天子統乾坤也。人身之中。安有所謂文昌者哉。無非譬喻也。天有三臺四輔。丹有三龍四虎。詰責三臺輔者。甲乙無令失。庚辛莫要差也。天有聚星分野。丹有眾卦火符。百官有司。各典所部者。按一年二十四氣。列周天二十八宿。而鼎爐火候。密推排也。由是言之。則天之萬象森羅。皆在吾一身中矣。

日含五行精。月受六律紀。五六三十度。度竟復更始。

日有十幹。五幹剛而五幹柔。月有十二管。六管陰而六管陽。以丹道言之。日即火也。日含五行精者。一物含五彩也。月即藥也。月受六律紀者。白金烹六卦也。五六三十度。度竟復更始者。太陽一日行一度。行至三十度。則又與太陰交合。周而復始。未嘗暫停也。

原始要終。存亡之緒。

始。月朔也。終。月晦也。存亡之緒者。晦朔之間。陰將盡而猶未盡。陽將生而猶未生也。然所謂晦朔。

乃譬喻耳。非真謂三十日之終。初一日之始也。

或君驕溢。充滿違道。或臣邪佞。行不順軌。弦望盈縮。乖變凶咎。執法譏訕。詰過貽主。君乃神也。臣乃氣也。作丹之時。鉛汞歸土釜。身心寂不動。蓋身動則氣散。心動則神散。須是凝神聚氣。心息相依。然後靈胎可結。不然則身中之弦望有盈縮。而非變凶咎矣。推求其故。蓋由心君放肆而違道。於是氣亦邪佞而行不順軌。故曰執法譏訕。詰過貽主。辰極處正。優游任下。

復命篇云。北斗南辰下。眉毛眼睫邊。灰心行水火。定息採真鉛。又云。精氣元為本。神靈共一家。但能擒五賊。自可結三花。當其含光默默之時。要在綿綿。若存任其自然。不可勞其神也。明堂布政國無害道。

史記天官書云。東宮蒼龍房心。心為明堂。在人身則洞房。紫極靈門玉戶是也。黃庭經云。明堂金匱紫房間。上清真人當吾前。黃裳子丹氣頻頻。借問何在兩眉端。於此垂光下照。則猶人君坐明堂而布政。而通道於九夷八蠻也。復命篇云。洞門當寂照。蓬島鎮長春。與此同旨。內以養己。安靜虛无。

王重陽金真集云。玄關妙用不難窮。只在无言靜默中。益心安而虛。道自來。居虛極靜篤。則元陽真氣自復也。

原本隱明內照形軀。

全真集云。如通須是搜元有。要見還應向內觀。蓋返本還源。回光內照。乃修煉之大端。先儒謂道家養生之法。收視返觀。如金水潛光於內。誠哉是言也。

閉塞其兌。築固靈株。

兌口也。靈株坎宮也。閉塞其兌。則上不泄。築固靈株。則下不漏。楊子太玄經云。藏心於淵。美厥靈根。蓋神不外馳。則和氣充周。美在其中也。

三光六沉。溫養子珠。

三光。洞房之靈象也。人能撮聚三光。返照於其內。則中央正位。產玄珠矣。黃庭經云。洞房靈象斗。日月三光。煥照入子室。明眼之士。請試思之。

視之不見。近而易求。

金丹大藥。只在目前。豈不近耶。奈何視之不見。搏之不得。雖近猶遠也。若得法度求之。則不過片刻工夫。便有滿目黃華顯露。夫何遠之有。悟真篇云。工夫容易。樂非遙。說破人須失笑。笑也者。笑其近而易求。而人自索之於高遠也。復命篇云。分明只在眼睛前。自是時人不見天。惟其不見也。於是舍內務外。或採日精月華。或煉金石草木。或行房中之術。正所謂道在邇而求諸遠。事在易而求諸難。悲夫。

黃中漸通理。潤澤達肌膚。

丹田有物。而一氣流通。則和順積中。而英華發外也。

初正則終修。幹立末可持。

表端則影直。源深則流長。得其一則萬事畢矣。

一者以掩蔽。世人莫知之。

大道之祖。不出一氣而成變化。析而為黑白。分而為青黃。喻之曰日月。名之曰龍虎。有如許之紛紛。是皆陰陽二字也。其實即一物也。又如神水華池之名。鉛爐土釜之號。皆一處也。或曰冬至子時。或曰晦朔之間。人不知以為一陽來復。必在冬至子時。日月合璧。必在晦朔之間。於是檢尋曆日。輪刻掐時。謬之甚矣。抑孰知攢年歲月。攢月歲日。攢日歲時。而一時之中。自有一年一月之造化哉。然一時即一處也。一處即一物也。故凡冬夏二至。春秋兩分。卯酉甲庚。晦朔弦望。子午巳亥。子申寅戌。二十四氣七十二候。一年交合。一月周回。離坎之時。兔鷄之月。巽乾之穴。二八之門。朝屯暮蒙。晝姤夜復。盡在此一中。出翠虛篇云。後來依舊去參人。勘破多少野狐精。箇箇不知真一處。總是旁門不是真。世之知此一者。能有幾人哉。

上德無為。不以察求。下德為之。其用不休。

道德經云。上德無為。而無以為。下德為之。而有以為。今曰上德無為。不以察求者。神守於玄宮。而

嘿嘿无為也。下德為之。其用不休者。氣騰於牝府。而綿綿不絕也。蓋借老子之說。以發坎離兩穴之秘也。

上閉則稱有。下閉則稱无。无者以奉上。上有神德。居此兩孔穴法。有无亦相須。

上閉則稱有者。離宮有象。藏真水也。下閉則稱无者。坎戶無形。隱赤龍也。无者以奉上。上有神德。居者元神棲於本宮。則氣皆隨之而升上。所以妙在八門牢鎖閉也。悟真篇云。長男乍飲西方酒。少女初開北地花。若使青娥相見後。一時關鎖住黃家。黃家即上田元神所居之宮也。此兩孔穴法。有无亦相須者。下不閉則火不聚。上不閉則藥不升也。悟真篇云。送歸土釜牢封固。次入流珠。廝配當。故必相須而後可也。何謂流珠土釜。即坎離兩穴之異名也。

知白守黑。神明自來。白者金精。黑者水基。

白者金也。黑者水也。丹法以水為基。而金精生於水中。所以知白者唯守其黑。守黑則白自見也。守之何如。即如貓之守窟。以待鼠。至其身不動。其目不瞬。而此心唯鼠是務。更無他念也。神明者。天機也。如欲盜其機。必先虛其心。心虛則凝神。神凝則息定。息定則兩畔同升。共一斤。而神明自來也。離騷遠遊篇云。毋滑爾魂兮。彼將自然。一氣孔神兮。於中夜存。虛以待之兮。无為之先。與此同旨。紫陽朱子註云。蓋廣成子之告黃帝。不過如此。實神仙之要訣也。

水者道樞。其數名一陰陽之始。玄含黃芽。五金之主。北方河車。故鉛外黑。內懷金華。被褐懷玉。外為

狂夫

水者道之樞。陰陽之始也。何者。天一生水。居五行之首也。水一加以土五。是為水之成數。其玄含黃芽之象乎。玄含黃芽者。水中產鉛也。鉛為五金之主。在北方玄冥之內。得土而生黃芽。黃芽即金華也。金華乃鉛之精英。故鉛體外黑。而金華隱於其中。猶至寶藏於褐夫之懷也。北方河車。即帝車也。以其隨天河而輪轉。故稱河車。今天真鉛生於水中。得真火煅煉而出。則河車不敢暫留。停運入崑崙峯頂也。

金為水母。母隱子胎。水者金子。子藏母胞。

金生水。故曰金為水母。水生金子。水中有金。故曰母隱子胎。子藏母胞。學者若知水中金之義。則知產藥之川源矣。

真人至妙。若有若无。彷彿大淵。乍沉乍浮。

真人元神也。若有若无者。綿綿若存。用之不勤也。彷彿大淵。乍沉乍浮。言真人往來於大淵。微茫彷彿。浮沉不定也。蕭紫虛金丹大成集云。崑崙山上黃華路。時引元神去復還。蓋大淵即崑崙也。進退分布。各守境隅。

丹法自子而進。自午而退。進退分布。各守境界。不相涉。入楊虛白金丹純粹吟云。子午爐前分進退。乾坤鼎內別浮沉。是也。

採之類白。造之則朱。

一六六

白者。白金也。朱者。朱汞也。採之類白者。採北方坎宮之白金。以為丹母。而白金與朱。亦同類相從者也。造之則朱者。每日運火。抽去鉛氣。而添汞於其間也。陳默默崇正篇云。內守河車居北關。由來天一水為先。合符須得周天火。立義還同渡岸船。搬運有功連晝夜。幹旋至妙體環璇。修丹上士如明此。方識真鉛不用鉛。學者徒知以鉛汞交結為藥。而不知抽鉛添汞之火功。則雖結丹頭。不能免其不耗散也。

煉為表衛。白裏貞居。

煉為表衛者。真火運用於外爐也。白裏貞居者。金丹安處於內爐也。內爐有丹。須得外爐之火。晝夜煉養。然後成熟。却廣富太古集云。頂運驪珠光自現。腹藏秘寶樂然安。豈非火運於外。而丹藏於內哉。

方員徑寸。混而相扶。先天地生。巍巍尊高。旁有垣闕。狀似蓬壺。環匝關閉。四通路蹠。守禦固密。開絕姦邪。曲閣相連。以戒不虞。

方員徑寸。謂泥丸宮也。今人但謂心為方寸。殊不知人身三田。其中皆虛一寸。而氣脈皆相通也。混而相扶。謂頭有九宮。而泥丸宮居中。黃庭經云。泥丸九真皆有房。方員一寸處此中是也。先天地生。謂泥丸一穴。乃一身萬竅之祖竅。此竅開。則萬竅齊開也。巍巍尊高。謂泥丸宮在崑崙峰頂。

乃元神所居之位。上應玄都。是萬神會集之鄉也。旁有垣闕者。七竅旁羅於其外。而洞房黃闕皆在其前也。狀似蓬壺者。猶海上有三神山。而蓬萊居其上也。環匝關閉者。收視返聽。而謹塞其兌也。四通踟躕者。元和內運。一氣流通。而朱雀遶瓊臺而翱翔也。守禦固密者。如龍養珠。心不忘。如鷄抱卵。氣不絕也。開絕姦邪者。任從魔境侵。但自運斤斧也。曲閣相連。以戒不虞者。神若出。便收來。而雙童長守洞門也。

可以无思。難以愁勞。

譚長真水雲集云。絲頭莫向靈臺掛。內結神胎管得仙。益心無為。則氣和。氣和則至寶結矣。心有為。則氣亂。氣亂則英華散矣。是故可以无思。不可以愁勞也。

神氣滿室。莫之能留。守之者昌。失之者亡。動靜休息。常與人俱。

真積力久。太和充溢。動靜休息。常須謹守。守之則昌。失之則亡。不可須臾離也。

是非歷藏法。內視有所思。履斗步罡宿。六甲次日辰。陰道厭九一。濁亂弄元胞。食氣鳴腸胃。吐正吸外邪。晝夜不卧寐。晦朔未嘗休。身體日疲倦。恍惚狀若癡。百脈鼎沸馳。不得清澄居。累土立壇宇。朝暮敬祭祠。鬼物見形象。夢寐感慨之心。歡而意悅。自謂必延期。遽以天命死。腐露其形骸。舉措輒有違。悖逆失樞機。諸術甚衆多。千條有萬餘。前卻違黃老。曲折戾九都。

三千六百法。養命數十家。泯泯梵梵。不可枚舉。有如闔目內視。歷五臟以存思。履斗步罡。按日辰。

而祭甲。是豈金丹之道哉。至若行陰者。以九淺一深為火候。而致元胞之擾亂。食氣者。以吐故納新為藥物。而使腸胃之虛鳴。坐禪空。則若自晝夜不眠。打勤勞。則不顧身體疲倦。或搖頭撼腦。提拳努力。於是百脈沸馳。而變出癰疽者有之。或累土立壇。朝祠暮祭。於是夜夢鬼交。而陷於妖魅者有之。始焉此心喜悅。自謂必可延期。一旦中道夭亡。不免形骸腐壞。是皆操持悖謬。明違黃帝之文。舉措乖訛。全失老君之旨。執迷不悟。以至於此。其獲戾也。又誰之咎與。是故王良器作破迷歌。陳泥丸作羅浮吟。歷舉世間旁門諸術之謬。滔滔二三千言。蓋恐後人不得正傳。而錯行邪徑之失也。今之學者。更能以王陳二公之言。過目一遍。必當見其失。而內自省矣。

明者省厥旨。曠然知所由。

魏公作此參同契一書。鑒然如昏衢之燭。昭然如迷海之鍼。蓋欲使後之明者。因言會意。曠然洞達。知所以修煉之由也。魏公此心。可謂仁矣。或者乃視之為紙上語。而更不著眼。是誠自暴自棄。豈不惜哉。

勤而行之。夙夜不休。

邱長春鳴道集云。不是朝昏坐。行功扭捏成。蓋修煉九轉金液大丹。與旁門小安樂法不同。是必謝絕人事。專心致志。夜以繼日。勤而行之。乃能成功。彭真一不云乎。志至又須撒聲。去嗜慾。棄名利。投靈山絕常。交結仙友。隱密潛修。晝夜毋怠。方可希望。或不如是。則虛勞動耳。真一此說。厥

亦明其或者昧此。唯欲日用兩時為火候。問吾晝夜不休之說。則莫不驚笑。以為不勝其勞。且煩益亦不思甚矣。翠虛篇云。執著之人。得不真。朝行暮輟。又非誠切。不可輕信。日用兩時為火候之說。昔者皇甫履道見玉三一置籌壺。問曰。安用。曰。欲知子午二正耳。曰。十二時中。當安令間斷。何止子午耶。要之丹道與天道一也。天道有一息不運乎。天道無一息不運。則丹道詎可有一息間斷哉。馬丹陽漸悟集云。師恩深重。終難報。誓死環牆煉至真。環牆者。所以絕人往來。而專心修煉也。

服食三載。輕舉遠遊。跨火不焦。入水不濡。能存能亡。長樂無憂。道成德就。潛伏候時。太乙乃召。移居中洲。功滿上升。膺錄受圖。

修丹只是片餉工夫。今日服食三載何耶。翠虛篇云。片餉工夫。修便現。老成須是過三年。蓋片餉工夫。只是結丹之時。而所謂三載者。乃一年入室之後。更須溫養。不可遽然遠出也。鍾離正陽指玄三十九章云。孩兒幼小未成人。須藉孃孃養育恩。其說是已。若過此三載以後。則身如烟雲。行步如飛。可以輕舉。可以遠遊。大浸稽天。而我不溺。大旱金石流。土山焦。而我不熱。存亡在我。而長樂無憂矣。然溫養事畢。更當潛伏人間。積功累德。以開度羣迷。方可翩然而往。是故朱靈樞囑皇甫履道。接引後學。金華洞仙戒楊虛白曰。不得幽棲。必功濟羣品。乃仙去。豈容獨善其身哉。火記不虛作。演易以明之。

古有火記六百篇。何其多耶。彭真一還丹金鎖匙云。火記六百篇。篇篇相似。然則所謂六百篇者。亦猶六十卦也。蓋火候之數。小而言之。則為六十卦。演而伸之。則為六百篇。六十卦為一月之候。而六百篇者。十箇月之候也。故曰火記不虛作。演易以明之。

偃月作鼎爐。白虎為熬樞。汞曰為流珠。青龍與之俱。舉東以合西。魂魄自相拘。

偃月爐。鉛爐也。其位在坎。白虎居之。流珠宮。汞鼎也。其位在離。青龍居之。白虎為熬樞者。白虎隱丹田。而火從臍下發也。青龍與之俱者。驅青龍下就於白虎也。東西即坎離也。魂魄即日月也。龍虎之出處。與鉛汞之所產。初無兩途。土易玄亦龍大丹訣云。若辨龍隨虎。兼知汞在鉛者。若知驅龍就虎之秘。則知以汞投鉛之說矣。復命篇云。師指青龍汞。配歸白虎鉛。兩般俱會合。水火煉經年。又云。龍虎一交相眷戀。坎離雙媾便成胎。溶溶一掬乾坤髓。着意求他啜取來。蓋丹法至簡至易。但舉東方青龍之魂。以合西方白虎之魄。則東西既無間斷。自然龍虎交媾。而魂魄相投。產紫金也。金碧龍虎經。王保義註疏云。煉至藥不出水。火既交。則鼎內龍虎之氣。便相和洽。而成金液。其說明矣。作丹之時。苟能虛心靜嘿。凝神入於氣穴。則東西配合。金木交並。南北混融。水火既濟。而四象五行會聚。都在一方凝結。又何勞用力哉。

上弦兌數八。下弦艮亦八。兩弦合其精。乾坤體乃成。二八應一斤。易道正不傾。銖有三百八十四。亦應卦爻之數。

上弦之時。兌卦用事。月生一半之明。故曰上弦。兌數八。下弦之時。艮卦用事。月生一半之魄。故曰下弦。艮亦八。合兩弦而觀之。則乾坤鼎器成立。而藥物火候盡在其中矣。二八應一斤。易道正不傾者。月有上下兩弦。上弦金半斤。計一百九十二銖。下弦水半斤。計一百九十二銖。總而計之。共得三百八十四銖。易有六十四卦。卦有六爻。陽爻一百九十二。陰爻一百九十二。總而計之。共得三百八十四爻。魏公借此以論丹道之妙。不過取其陰陽兩齊。而配合相當耳。蓋非真有所謂三百八十四銖。真有所謂三百八十四爻也。悟真篇云。二八相當自合親。陳素陽至道篇云。我體此中調二八。蓋二八即是兩箇八兩。輕重均平。不偏不頗之義。若使準則銖。而手持念珠數呼吸。此乃自取辛苦。豈至簡至易之道哉。乃若復命篇云。方以類聚。物羣分。兩畔同升共一斤。金丹大成集云。二八門中達者稀。弦前弦後正當時。蓋謂身中巽門。非此上弦八兩。下弦八兩之謂也。金入於猛火。色不奪精光。自開闢以來。日月不虧明。金不失其重。日月形如常。金本從日生。朔旦受日符。金返歸其母。月晦日相包。隱藏其匡郭。沉淪於洞虛。金復其故性。威光鼎乃燔。

世間萬物。入火皆壞。唯真金不壞。蓋五行相生。至金而極。而金之為寶。鎔之得水。擊之得火。其柔象木。其色象土。水火木土。四性俱備。故真金經百煉而愈堅。未嘗失其本體之重。自開天闢地以來。不知幾千萬年。而日月之形如常。未嘗虧其明。蓋陰陽之精。互藏其宅。各得其所安。故日月之形萬古不變。且懸象著明。莫大乎日月。丹術著明。莫大乎金火。金即月也。火即日也。今人但知金

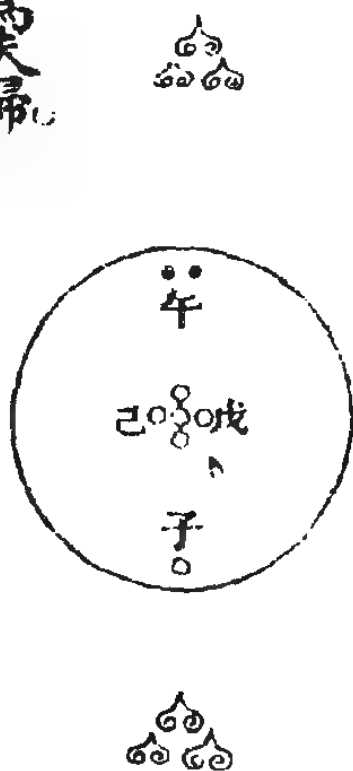
為月之光。而不知月之光。本生於日也。夫月為太陰。本有質而無光。其盈虧也。以受日光之多少。月之朔也。始與日合。越三日而明生。八日而上弦。其光半。十五日而望。其光滿。既望而漸虧。二十日而下弦。其虧半。三十日而晦。其光盡。方為朔旦之初。與日相離。受日之光而生明。其體漸白。及其晦也。則與日相包。魄存而光泯。其體盡變為黑。今以丹道言之。則金本從日生。朔旦受日符者。太陰真金。生於坤宮。本由太陽真火所化。其受氣之初。亦猶月受日光。自朔旦而始也。金返歸其母。月晦日相包者。金在坤宮。與火相守。亦猶月晦之夜。日月相撓持也。隱藏於匡郭。沉淪於洞虛者。神氣深入乎其根。漸漸沉歸海底。如月魄之不見也。金復其故性。威光鼎乃煥者。月體本黑。受日之光而白。今焉與日相包。而隱藏之匡郭。則復其本體之黑矣。但守其黑。勿問其白。守之之久。神明自來。俄頃光芒透鼎。火力熾盛。則三日庚生。凡戶開。黑銀炁白銀來也。

炁音正
火也



子午數三合。戊己數稱五。三五既和諧。八石正綱紀。

子水一。午火二。子午之數合而成三。土數五。故中央戊己稱五。三與五併之共成八。故云八石。三五既和諧者。水火土三者合為一也。且土剋水。水剋火。既和諧者。今土為水火之媒。在其間調停配合。使水火結為夫婦。所以和諧也。八石正綱紀者。水火土三者合為一。則綱紀正。萬目張矣。



呼吸相含育。停息為夫婦。

陽升陰降。天地之呼吸也。天地呼吸於其內。是以長久。人能效天地呼吸於其內。亦可以與天地同其長久。金丹大成集云。呼出心與肺。吸入腎與肝。呼則接天根。吸則接地根。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。呼吸風雲凝成金液。絃蓋一氣自然之呼吸。非口鼻之呼吸也。李長源混元寶章云。只就真人呼吸處。放教姤女往來。飛人能虛心凝神。回光內照於真人呼吸處。隨其升降順其自然。而存之少焉。呼吸相含育。兀然自停。則打成一片。結為夫婦也。何謂真人呼吸處。庚蟾輝三乘

內篇云。前對臍輪。後對腎。中央有箇真金。鼎即真人呼吸處也。黃庭經云。後有密戶。前生門。出日入月。呼吸存人。唯念不到此。故呼吸亦不在此。莊子南華真經云。真人之息以踵。眾人之息以喉。蓋在喉則近而短促。其息淺淺。接踵則長而綿延。其息深深。修煉至於其息深深。則我命在我。不為大冶陶鑄矣。還源篇云。心下腎上處。肝西肺左中。非腸非胃。腑一氣自流通。如此明明。直指復何疑哉。

黃土金之父。流珠水之母。水以土為鬼。土填水不起。朱雀為火精。執平調勝負。水盛火消滅。俱死歸厚土。三性既會合。本性共祖宗。

土居中央。故稱黃土。土生金。故曰黃土金之父。流珠乃汞也。以其走動不定。故稱流珠。流珠入於水中。則結成真金。金生水。故曰流珠水之母。土本生金。金本生水。今也土入於水中。則水為土所制矣。水為土所制。則不能載金而升上。故曰水以土為鬼。土填水不起。若得南方朱雀之火。猛烹極煨之。則火盛水沸。其金隨水而上騰矣。蓋朱雀乃南方火精。執衡司夏。今坎水方為土鬼。制伏火能烹而沸之。使之升上。故曰朱雀為火精。執平調勝負。及夫水沸上騰。入於南方離宮。則離火反為坎水所剋。火為水剋而消滅。則水又不可太濫。於是又為土剋。水得土則止。故曰水盛火消滅。俱死歸厚土。水火遇土。謂之三性。三性既已會合。則混而為一。俱歸於坤宮。故曰三性既會合。本性共祖宗也。

巨勝尚延年。還丹可入口。金性不敗朽。故為萬物寶。術士服食之。壽命得長久。

巨勝。胡麻也。服之尚能延年。金液九轉大還丹。乃金精壯盛之時。竊取天地正氣。以結成聖胎。豈不能長生歟。又況金性堅剛。經萬年而不朽。故為萬物中之至寶。宜乎神仙以此為重。所以不曰水火木土之丹。而獨名之曰金丹也。

土遊於四季。守界定規矩。

土無定位。周流於辰戌丑未之間。在辰為季春。在未為季夏。在戌為季秋。在丑為季冬。春夏秋冬。皆是土遊之地。故曰土遊於四季。土能揭水藏火。守於水則水不流。守於火則火不燄。今以之守於坤而採藥。守於乾而運火。故曰守界定規矩。

金砂入五內。霧散若風雨。

金砂之升鼎也。穿兩腎。導夾脊。過心經。入髓海。衝肺膈。度肝歷脾。復還於丹田。當其升時。渺然如雲霧之四塞。颯然如風雨之暴至。恍惚如畫夢之初覺。渙然如沉疴之脫體。精神冥合。如夫婦之交接。骨肉融和。如澡浴之方起。是皆真景象也。非譬喻也。復命篇云。不知將謂氣得命自然真。益非親歷。則莫能知之。

黃蒸達四肢。顏色悅澤好。髮白皆變黑。落生舊所。老翁復丁壯。耆嫗成姣女。改形免四厄。號之曰真人。

得丹之後。晝夜溫養。毋令間斷。則真氣薰蒸。達於四肢。自然神清氣爽。顏色悅澤。髮白返黑。落更生。老翁復為壯夫。耆嫗又成姪女。自此改形度世。跳出樊籠。號為真人。抑嘗論之人與天地並立為三才。則與天地相為終始可也。今焉天地無終窮。而人之生年不滿百。何也。蓋人生天地間。不過天地間一物耳。以其靈於物。故特謂之人。豈能與天地並哉。若夫竊天地之機。以修成金液大丹。則與天地相為始終。乃謂真人。既為真人。則超凡入聖。無復向來之形矣。逍遙自在。永謝塵世之厄矣。

胡粉投火中。色轉還為鉛。冰雪得溫湯。解釋成太玄。金以砂為主。稟和於水銀。變化由其真。終始自相因。欲作服食仙。宜以同類者。植禾當以黍。覆雞用其卵。以類輔自然。物成易陶冶。魚目豈為珠。蓬蒿不成櫟。類同者相從。事乖不成寶。是以燕雀不生鳳。狐兔不乳馬。水源不炎上。火動不潤下。

胡粉。本黑鉛燒就。若投之火中。則復還為鉛。冰雪乃陰氣結成。若沃以溫湯。則解化為水。何者。返本還源。其理不容不然也。煉金之法。以砂為主。而和水銀。蓋水銀生於砂中。與砂為同類之物。所以終始相因。而成變化者。由其真也。悟真篇云。竹破須將竹補宜。覆雞當用卵為之。萬般非類。徒勞力。爭似真鉛合聖機。蓋謂真汞得真鉛。則一陰一陽。氣類相感。是同類。譬猶植禾。當以其黍。覆雞必用其卵。以類相從。則其道自然。不勞於力。而成變化。若使舍其同類。而別他求。則猶魚目之不可為珠。蓬蒿之不能成櫟。類既不同。安有變化。亦猶燕生燕。雀生雀。使之生鳳。則不能生矣。

狐乳。狐兔乳。兔使之乳。馬則不能乳矣。火性炎上。使之潤下可乎。水性潤下。使之炎上可乎。所以欲作服食仙。宜以同類者。類同者相從。事乖不成寶也。然吾身自有一天地。自有一陰陽。而還源篇乃云。奪它天地髓。交姤片時中。而必須竊天地之氣。乃日月聖父靈母之氣。吾身之氣。乃骨肉凡父母之氣。故以真父母之氣。變化凡父母之身。為純陽真仙。則與天地同壽也。或人自昧求同類。不知自己同乾坤。卻向身外覓同類。妄指童女為真鉛。遂託黃帝玄素之事。飾其邪說。以達士大夫之欲。於是富家貴官。行其術而往往陷於死亡者有之。蓋不特唐相國夏侯孜之一人也是。故葛稚川抱樸子。以為冰杯盛湯。羽苞蓄火。陶隱居真誥。以為抱玉赴火。金棺葬狗。洞微子目之為狗猪行狀。李玉谿稱之為地獄種子。古今丹書。所以皆極口痛罵此術者。以其害人而終亦自害其身也。南華真經云。毋勞爾形。毋搖爾精。乃可以長生。未聞有所謂御女之說。雖生厲階。至今為梗。誣污前真。迷誤後學。其旁門諸術中害道之最尤者歟。

世間多學士。高妙遇良才。邂逅不遭遇。耗火亡貨財。據按依文說。妄以意為之。端緒无因緣。度量失操持。搗治羗石膽。雲母及舉磁。硫黃燒豫章。泥汞相煉飛。鼓搗五石銅。以之為輔樞。雜性不同類。安肯合體居。千舉必萬敗。欲點反成癡。僥倖訖不遇。聖人獨知之。穉年至白首。中道生狐疑。背道守迷路。出正入邪蹊。管窺不廣見。難以揆方來。

悟真篇云。饒君聰慧過顏回。不遇真人莫強猜。只為丹經无口訣。教君何處結靈胎。蓋世間高才。

好學之士。不為無人。而求其遇真師。得正傳者。或寡矣。彼有燒煉三黃四神之藥。妄意以為道在於是。殊不知五金八石。乃世間有形有質之物。其種類不同。其性質各異。安肯合體而並居哉。故凡為此術者。莫不千舉萬敗。欲點成癡。何則。端緒無因緣。度量失操持故也。指玄三十九章云。訪師求友。學燒丹。精選硃砂。作大還。將謂外丹化內藥。元來金石不相關。蓋神仙金液大還丹。乃无中生有之至藥。而所謂硃砂水銀者。不過設象比喻而已。奈何世人不識真鉛汞。將謂凡砂及水銀。往往耗火費財。卒无成功。遂至皓首茫然。反起虛無之嘆。嗚呼。真道簡而不繁。至道淡而无味。人誰信之。人誰行之。甚至得真傳。而中道生疑。於是出正入邪。誤者有矣。內指通玄秘訣云。多恃聰明。強是非。縱聞法要。自相違之人也。皆大道而守迷途。管窺天而不廣見。烏足與論方來無窮之玄奧哉。

若夫至聖。不過伏羲。始畫八卦。效法天地。文王帝之宗。循而演爻辭。夫子庶聖雄。十翼以輔之。三君天所挺。迭興更御時。優劣有步驟。功德不罔殊。制作有所踵。推度審分銖。

伏羲法天地而作易。始畫八卦。其先天一圖。乾天在上。坤地在下。離日坎月。則列於東西。震巽風。艮山兌澤。則居於四隅。是豈無所踵而然者。文王循卦體而演易。乃作爻詞。其後天一圖。震巽二木生離火。繼以坤土藏之。兌乾二金生坎水。繼以艮土止之。又豈無所踵而然哉。孔子踵義文而讚易。遂作十翼。在當時雖無帝王之位。而萬世為帝王之師。是乃庶聖之雄者也。是三君子乃

古之大聖人也。伏羲生於遠古。文王生於商末。孔子生於晚周。迭興御時。步驟雖有優劣。而以功德較之。則前聖後聖。同歸一揆。蓋不相殊也。且如八卦之畫。又辭之演。十翼之作。篇無閑言。言無閑字。推度輕重。極為詳審。蓋其制作。皆有所踵也。今夫魏公作此參同契一書。而必假易之卦象。而發明其說。可謂有所踵也。

有形易付量。無兆難慮謀。作事令可法。為世定此書。素无前識資。因師覺悟之。皓若褰帷帳。瞋目登高臺。

事之有形有兆者。可以付量。可以慮謀。金液大丹。乃无形无兆之事。不可付量。不可慮謀也。苟不示之以言。則後世何所取法。此參同契所以作也。然參同契之作也。豈魏公自出己見哉。不過因師授之說而為之耳。西升經云。學不得明師。安能解疑難。蓋世間一法之術。尚須聲折求師。然後得其旨。況此金液大丹。乃長生超脫之道。學者得不抵心參訪。以求感遇哉。葛稚川神仙集云。劉政求養生之術。勤尋異聞。不遠千里。苟有勝已。雖奴容必師事之。今之人果能如劉君之不耻下問。則自有真仙踵門。點破丹穴。一旦得其口訣。羣疑盡釋。若褰帷帳而撤其掩蔽。豁如登高臺而眺乎曠遠。心目為之開明。豈不大快也歟。

火記六百篇。所趣等不殊。

悟真篇云。契論經歌講至真。不將火候著於文。要知口訣通玄處。須共神仙仔細論。後學不悟真。

筌見有所謂火記六百篇之說。則莫不惘然自失。以為火候如此其繁且難。殊不知六百篇亦猶六十卦耳。六十卦為一月之候。六十篇乃十箇月之候。蓋一月六十卦。卦卦一般。十箇月六百篇。篇篇相似。故曰所趣等不殊也。

文字鄭重。說世人不熟思。尋度其源流。幽明本共居。竊為賢者談。曷敢輕為書。結舌欲不語。絕道獲罪誅。寫情著竹帛。又恐泄天符。猶豫增嘆息。仰俯輒思慮。陶冶有法度。未忍悉陳敷。略述其綱紀。枝見扶疎。

古今丹書。汗牛充棟。千名萬字。引喻無窮。得不謂之鄭重乎。然而尋度其源流。則不過一陰一陽而已。此兩者同出而異名。古仙皆傾肝瀝膽。以告世人。而世人福緣淺薄。自不暇熟思耳。今夫魏公作此一書。指陳鼎器之出處。藥物之川源。火候之法度。與夫存亡有無。主客先後之秘。言微底事事著實。蓋為世之賢者設。豈肯輕為著述。以釣人譽耶。當知書為晚者傳。事為識者貴。農夫得形弓以驅鳥。南夷得袞衣以負薪。金丹大道。唯賢者而後樂此。匪我知者。可多談哉。太上玄科曰。遇人不傳。失天道。妄傳非人。泄天寶。傳得其人。身有功。妄傳七祖受冥拷。所以魏公將結舌而噤。無一語。則恐絕道脈。而獲罪。若寫情而著之竹帛。則又恐泄天符。而得譴。於是猶豫增嘆息。俯首輒思慮。本欲明明直說。以告學者。實不敢輕泄天機。遂姑述藥物火候之大略。以使後人因言而會意。則庶乎此道不泯其所傳也。既不敢明於言。又不忍秘於默。故未免舉其宏綱。撮其機要。

以陶冶法度散於三篇之中。而有如枝條之扶疎也。

以金為防堤。水入乃優游。金計有十五。水數亦如之。臨爐定銖兩。五分水有餘。二者以為真金。量如本初。其土遂不入。二者與之俱。三物相含受。變化狀若神。

以金為防堤。水入乃優游者。以上弦半斤金為外爐。東南半壁之隄防。然後下弦半斤水。自西而下。入於北方內爐。則其勢不迫而優游自如也。金計有十五者。自初一至十五日。即上弦金半斤之謂也。水數亦如之者。自十六至三十日也。即下弦水半斤之謂也。丹法先以文升。後以武降。不能深達於九泉之下。故曰臨爐定銖兩。五分水之餘也。夫金水各半。合成二八一斤之數。一闔一闢。往來不窮。乃吾身之真陰陽也。然水要半斤有餘。金又不可虧其半斤之重。故曰二者以為真金。重如本初也。其土遂不入者。周回鼎器間。只有上弦半斤金。下弦半斤水。而土則無位也。其所謂不入。非不入也。土無定位。無所往而不入也。且如天地二十四位。其間即無戊己。豈果無戊己哉。蓋自壬子至於乾亥。往來不定。上下无常。无非戊己所遊之地也。二者與之俱者。遍鼎器之間。皆土而金水二者與之偕行也。金水與土偕行。則三物互相含受。混而為一矣。混而為一。則縛住青山萬頃雲。撈出碧潭一輪月。而變化之狀如神矣。至道篇云。升降名為金水。運時暑曰真。或蓋斗者金也。降者水也。而所以為之升降者土也。雖然。金水土三物。不過皆設象比喻耳。究而言之。大道從來絕名相。真仙本是无花草。何金水之有哉。何土之有哉。

下有太陰氣。伏蒸須臾間。先液而後凝。號曰黃舉焉。

玉芝書曰。凡鍊丹。隨子時陽氣而起火。其火力方全。其餘別時起火。其火不然。蓋子時太陽在北。方而人身氣到尾閭關。於此時而起火。則內外相合。乃可以盜天地之機而成丹。其初太陽在下。水火交媾。二氣絪縕。蒸而為液。次則水中火發。陽氣漸熾。其液方凝。於其中逼出金華。是名真鉛。及其運用而上升。則騰騰若車舉行於黃道之上。故號之曰黃舉焉。

歲月將欲訖。毀性傷壽年。

臘月三十日。天運將終。則日窮於次。月窮於紀。若以丹道言之。則人身自有一周天。與天地無異。



也

形體為灰土狀若明窗塵

古歌云。用鉛不用鉛。須向鉛中作。及至用鉛時。用鉛還是錯。又云。鉛為芽母。芽為鉛子。既得金華。捨鉛不使其旨深矣。人徒知子時腎氣生。得火烹煉。凝而成液。遂認為真鉛。而欲取以點化離宮之真汞。殊不思既成液矣。則有形有質。其體重濁。安能逆流而升上。神仙之作丹。不過於此時發火其下。以感其氣耳。火力既盛。其氣消然上騰。與山川之雲起相似。迨夫升入泥丸。然後化為甘雨。下入重樓。蓋未嘗用其質也。丹法所謂取清舍濁。正謂此也。清者浮而在上。所謂狀若明窗塵是也。濁者沉而在下。所謂身體為灰土是也。煉外丹者。取其飛結於鼎蓋之上者。號曰明窗塵。魏公以此發明內丹。欲學者觸類而長之也。

擣治并合之。馳入赤色門。

擣治并合之者。兩處擒來共一爐。一泓神水結真酥也。馳入赤色門者。奪得兔烏精與髓。急須收拾鼎中燒也。金丹大藥。產在坤種在乾。乾居上為鼎。坤居下為爐。非猛烹極煅。則不能出爐。非倒行逆施。則不能升鼎。悟真篇云。兩手提來令死關。化成一塊紫金霜。又云。河車不敢暫留停。連入崑崙峰頂。結蓋後天下手工夫。與先天產藥之時不同。其中復有觀心吸神二用。皆助火候之力者。古仙往往秘而不言。人誰知之。或泥於下手之說。從而按摩導引。搬運轉輪。徒爾勞神用力。又

安識運神火以觀真心。鼓巽風以吸真神之妙用哉。

固塞其濟會。務用致完堅。

金丹大成集云。知時下手。採將來固濟神。虛勿輕泄。又云。搬歸頂上結三花。牢閉玉關金鎖。蓋金砂升鼎之時。須是固濟謹密。然後聖胎完堅也。

炎火張於下。龍虎聲正勤。

指玄三十九章云。只消閃入華池鼎。真火掀天煅一場。漸悟集云。因燒丹藥。火炎下。故使黃河水逆流。此乃烹煉之火。不得不炎也。悟真篇云。虎躍龍騰風浪粗。中央正位產玄珠。翠虛篇云。龍吟虎嘯鉛汞交。灼見黃芽并白雪。蓋丹田之火熾盛。則雲蒸霧涌。泥丸風生。而宛有龍吟虎嘯聲也。彭鶴林元樞歌云。得訣歸來試用看。龍爭虎鬪片時閒。九華天上人知得。一夜風雷撼萬山。歷試者當自知之。

始文使可修。終竟武乃陳。

採藥之物。凝神聚氣。調勻鼻息。呼吸應手。迨夫神氣之入乎其根。閉極則失於急。放縱則失於落。惟使其綿綿續續。勿令開斷。然後神久自凝。息久自定。少焉巽戶轟雷。龍騰虎躍。則驅回尾穴。連空焰趕入天衝。直上奔也。王保義云。文火乃發生之火。武火乃結實之火。蓋始焉發生。終焉結實。始文終武。不可以一途取也。

候視加謹慎。審察調寒溫。

候視加謹慎者。寒兒垂簾。含光默默。候天地之氣將至。然後定息以採之。聚火以烹之。須當視其老嫩。不可輕易也。悟真篇云。大都全藉修持力。毫髮差殊不作丹。豈可輕易哉。審察調寒溫者。調停火力。審察緊緩。以漸而猛。不可荒忙驟進也。復命篇云。火候真須牢穩。審吹噓全藉巽方。風豈可驟進哉。

周旋十二節。節盡更親觀。

十二節。乃周天十二辰。在吾身。則火候方位是也。夫十二節火候。自子而升。至午而降。環鼎器之外。如天有十二辰。今焉十二節。皆已行徧周天。則天罡復指於子。故曰周旋十二節。節盡更親觀。翠虛篇云。震卦行歸西兌鄉。三陽抱女弄明珠。巽風吹動珊瑚樹。入艮歸坤又一陽。與此同旨。氣索命將絕。休死亡魂魄。

夫修煉金丹。將求長生。今魏公乃謂氣索命將絕。休死亡魂魄。何也。翠虛篇云。促將百脈盡歸源。脈住氣停。丹始結。蓋金液凝結之際。璇璣玉衡。一時停輪。而日魂月魄。皆沉淪於北方海底。而索然滅藏。故曰氣索命將絕。休死亡魂魄。所謂死者。非死也。此時歸根復命。神凝精結。八脈俱住。呼吸俱無。其氣索然如絕也。絕後重甦。則上清集所云。這回大死。今方活是也。嗚呼。欲知大藥結成時。六脈都停。氣不馳。此等景象。於不曾親歷。烏能強言哉。

色轉更為紫。赫然成還丹。

翠虛篇云。脫黃者紫。因何事。只為河車數轉深。蓋九轉火候數足。則還丹赫然光明。變化紫金之
色也。

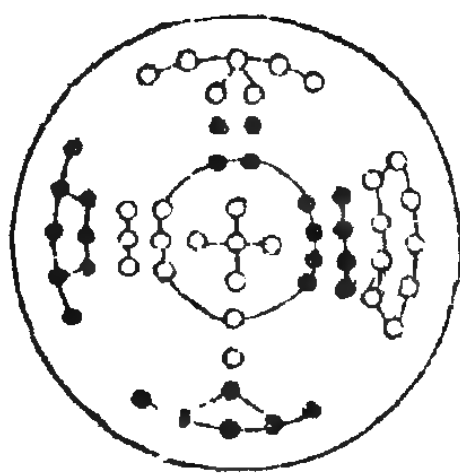
服之以一丸。刀圭最為神。

翠虛篇云。採之煉之。末片餉。一氣渺渺通三關。三關來往氣無窮。一道白脈朝泥丸。泥丸之上。紫金鼎中。一塊紫金團。化為玉漿流入口。香甜清爽適舌端。吞之服之入五內。臟腑暢甚身康安。蓋還丹入口。如蜜之甘香。姜蘭之清涼。所謂刀圭者。刀頭圭角些子耳。及其成功。則千變萬化。妙不可測。非旁門小術。可得而擬倫也。稱之為神。宜哉。

推演五行數。較約而不繁。

易曰。天一地二。天三地四。天五地六。天七地八。天九地十。乃五行生成數也。子華子云。天地之大數。莫過乎五。莫中乎五。蓋五為土數。位居中央。合北方水一。則成六。合南方火二。則成七。合東方木三。則成八。合西方金四。則成九。九者數之極也。天下之數。至九而止。以九數言之。五居一二三四六七八九之中。實為中數也。數本无十。所謂土之成數十者。乃北方之一。南方之二。東方之三。西方之四。聚於中央。轉而成十也。故以中央之五。散於四方。而成六七八九。則水火木金皆賴土而成。若以四方之一二三四。歸於中央。而成六。則水火木金皆返本還源。而會於土中也。吁。玄哉。

悟真篇云。二物總因兒產母。五行全要入中央。混元寶章云。四位分明顛倒用。五行同起復同歸。皆發明此義。夫五行生成之數。雖三尺童子。亦能誦而知之。求其義寶。則幾人能知其落處也。既不知其落處。又安能得其實用。於此見道要玄微。天機深遠。達者惟簡。惟易。而迷者愈繁。愈難也。



舉水以激火。奄然滅光明。日月相薄蝕。常在晦朔間。水盛坎侵陽。火衰離晝昏。陰陽相飲食。交感道自然。

邵康節皇極經世書云。日月之相食。數之交也。日望月。則月食。月掩日。則日食。猶水火之相剋也。

今夫舉水以激火。則火為水所剋。而火光奄然而滅。太陰掩太陽。則陽為陰所勝。而陽光當晝而暗。何者。陰陽相交。則必至相食。此乃道之自然也。魏公借日月交食之機。以明丹道之妙。而又舉水火相剋之說。以並言之。可謂詳矣。雖然。日月交食。常在晦朔之間。煉金丹者。盜天地奪造化。得不求其所謂晦朔之關乎。

名者以定情。字者緣性言。金來歸性初。乃得稱還丹。

復命篇云。一物分為二。能知二者名。二名即金木也。金與木本無二體。故以金為名。則以木為字。以木為性。則以金為情。其實即一物耳。蓋金公本是東家子。送在西鄰寄體生。未可以稱還丹也。唯以之傾入於東陽造化爐中。歸家與青娥相見。則塵箇明珠似月圓。乃得稱還丹也。或曰。寂然不動。而情復乎性。故稱還丹。是則是矣。然非魏公此章金情木性之本義也。

吾不敢虛說。微微古人文。古記顯龍虎。黃帝美金華。淮南煉秋石。玉陽嘉黃芽。

古記之龍虎。黃帝之金華。淮南之秋石。玉陽之黃芽。無非託號以寓其微意而已。今夫魏公之作是書。豈肯鑿空厲虛。以肆其臆說。蓋亦微微古人之微意也。朱子謂其用字皆根據古書。誠非虛說。

賢者能持行。不肖毋與俱。

鬼谷子從子華子遊者。十有二年。業成而辭歸。子華子戒之曰。今汝之所治。吾無間然矣。然子之

志則廣取而汎與也。恐汝之後夫擇者也。其將有剝汝之外邪。而自築其宮庭者矣。登汝之車而乘之以馳騁於四郊者矣。取汝之所以為璧者。毀裂而五分之者矣。夫道固惡於不傳也。不傳則妨道。又惡於不得其所傳也。不得其所傳。則病道。今汝則往矣。而思所以慎厥與也。則於吾無間然矣。今魏公謂賢者能持行。不肖毋與俱。其慮亦深矣。蓋不肖則必佻薄。佻薄則必無義。其不關射羿之弓者鮮矣。復命篇云。此道至神至聖。毋令漏泄。輕為全憑德行兩相宜。言語須防避忌。當知金丹大道。惟可傳與賢者。苟非其人。不惟不可與語。雖遠之可也。嗚呼。古之出世者。傳載皆英傑。控鶴御煙霞。固非愚與拙。彼不肖者。何足以知之。

古今道由一對談吐所謀。

了得一萬事畢。大哉一乎。其千經萬論之原。千變萬化之祖乎。信矣哉。天下無二道。聖人無二心。而萬卷仙經語總同。金丹即此是根宗也。

學者加勉力。留念深思。惟至要言其露。昭昭不我欺。

魏公謂學者能反覆玩味此書。一旦心領神會。則知予至要之言。

伏義八卦方位



文王八卦方位



周易參同契發揮

中篇

林屋山人全陽子俞琰述

乾剛坤柔配合相包

大哉人之有息也。張橫渠正蒙云。人之有息。蓋剛柔相摩。乾坤闔闢之象也。何謂息。一呼一吸是也。夫人一呼。脉再動。氣行三寸。一吸。脉亦再動。氣行三寸。呼吸定息。氣行六寸。一晝夜百刻之中。總一萬三千五百息。氣行八百一十丈。上下灌注。如環之无端。莫知其紀極也。且人之未生也。居母之腹。隨母呼吸。无視无聽。唯有一息存焉。及其生也。剪去臍帶。則一點真元之氣。聚於臍下。曰復。一日。神出氣移。遂不復再守胎中之一息。今夫神仙修煉之法。使人回光內照。呼吸太和。蓋將返本還元。而復歸於生身受氣之初也。許旌陽醉思仙歌云。內交真氣存。呼吸自然造化。返童顏。靈源大道歌云。千經萬論講玄微。命蒂由來在真息。外此皆邪說妄行。非真要自然之道也。今魏公謂乾剛坤柔配合相包。言作丹之時。以神氣歸根。性命合一。而至樂孕於其中也。或名之曰龍虎交媾。又曰金木交併。又曰龜蛇蟠蚪。又曰紅黑相投。又曰天地交泰。又曰玄黃相雜。又曰金土混融。又曰金汞同鼎。又曰金火同爐。又曰赤白相交。又曰日月同宮。又曰烏兔同穴。又曰夫婦歡合。又曰牛女相從。又曰牝牡相逢。又曰魂魄相投。又曰水火同鄉。究而言之。不過心息相依而陰

陽內感神氣交結耳

陽稟陰受雄雌相須

陽稟陰受者。瓊瑤花發露珠凝。花漸開。露漸深也。雄雌相須者。甲龍庚虎鎮相隨。鉛汞同爐始可為也。所謂稟受。所謂相須。即交媾之說也。天地以陰陽交媾而生物。丹法以陰陽交媾而生物。蓋未有交媾而可以成造化者也。玉芝書云。玄黃若也。無交媾。怎得陽從坎下飛。是乃作丹之大端。修仙之第一義也。玄陽子大道歌云。玄天汪汪配地黃。兩情和合入洞房。是此義也。還金篇云。先賢明露丹臺。異度靈鳥宿桂柯。是此義也。還金篇云。西方金母最堅剛。走入壬家水裏藏。是此義也。還元篇云。赤龍黑虎合西東。四象交加戊己中。是此義也。王良器悟解篇云。好將魂就魄。陰盡變純陽。是此義也。復命篇云。要知大道希夷理。太陽移在月明中。是此義也。崇正篇云。兩般靈物天然合。些子神機這裏求。是此義也。上清集云。別無他術。只要神水入華池。是此義也。知此乃可以產藥。乃可以結胎。更得火候之訣。煉之則天鼓震震震地來。玉塵飄飄飄散散。灰而升入泥丸矣。若僅知有此而不得火候之訣。則惟可煖其下元耳。非還丹也。古歌云。從紅入黑是真修。煉黑入紅天仙已。蓋丹法有先天後天。無為有為之不同。在先天則凝神入於坤膻而產藥。至後天則凝神入於乾鼎而成丹。先天則無為。後天則有為。不可以一律齊也。偕以造化精氣乃舒。

翠虛篇云。每當天地交合時。奪取陰陽造化機。是機即天人合發之機也。夫人身中造化與天地造化相應。今日借以造化者。論其至妙。全在天機與人機對舉。人能虛心凝神。與天地之機。併作則造化在吾掌握中矣。天隱子云。倘三百六十日內。還自己之氣。通合天地之真氣。三兩次則日覺身體清和。異於常時。況久久習之。積累冥契。則神仙之道。不難至矣。或曰。要坐便坐。何必辨川源。識時日。茲蓋不知有造化者耳。未足與議也。

坎離冠首光耀垂數

坎離日月也。丹法有內日月。有外日月。黃庭經云。出日入月呼吸存。此言內日月也。又云。三光煥照入子室。此言外日月也。二者蓋可相有而不可相无者也。指玄三十九章云。外若交時。內亦交。三關通透。不須勞作。丹之時。內日月交精於其內。外日月交光於其外。內外攢簇。久而不散。則恍恍惚惚。其中有物。窈窈冥冥。其中有精。而滿室白雪亂參差也。夫日月之照於天地間。螺蚌吸之則生珠。頑石蓄之則變玉。何況人身自有日月。豈不能回光自照。結自己之真珠。產自己之真玉哉。上清集云。乾坤運用。大都不過坎和離。石裏緣何懷玉。因其珠藏蚌腹。借此顯天機。可謂道在眼前矣。道在眼前。而學者猶或勿悟。只緣天機太近。故昧者往往當面錯過。而莫之能見也。玄冥難測。不可畫圖。聖人揣度。參序元基。

赤龍大丹訣云。有物號玄冥。金丹向此生。是物也。寂兮寥兮。今眇不可測。豈可得而畫圖哉。既不可

得而畫圖。則惟可心知意會而已。然在己者。固可心知意會。而示人者。得不假象託文。而使之默會其機乎。聖人於是探賾索隱。以發明先天之極玄。廣譬曲喻。以參序金丹之玄基。此丹經子書所以傳行於世。而衆同契。所以準易而作也。元基即根基也。悟真篇云。要得谷神長不死。須憑玄牝立根基。蓋服鉛制汞。全在玄牝。所以玄牝為還丹之根基。男子玄牝立。則月事絕。修煉若不知此。則藥材從何而生。還丹從何而結。火候從何而運用哉。

四者渾沌徑入虛無。

四者即乾坤坎離也。合而為一。故曰渾沌。指玄篇云。杳杳昏昏綿綿理。南北東西自合來。此乾坤坎離之所以合而為一也。合而為一。則神氣歸根。徑入虛無。窈窈冥冥。莫知其所以然矣。靈源大道歌云。混合為一復忘二。可與化工同出沒。是也。然而丹家所謂虛無。非无心无念。槁木死灰之謂也。文子通玄真經云。視於冥冥。聽於无聲。冥冥之中。獨有曉焉。寂冥之中。獨有照焉。此蓋不可言傳之妙也。或者不悟。乃認為禪家之寂滅。則又謬矣。若使金丹即禪學。則徑自參禪可也。何必從事乎乾坤坎離之多端。而必須洞曉陰陽。深達造化。然後為得哉。

六十卦用。張布為輿。龍馬就駕。明君御時。和則隨從。路平不邪。邪道險阻。傾危國家。

丹法以乾坤為鼎器。以坎離為藥物。遂用其餘六十卦。自屯蒙以至既濟未濟。周回列於鼎外。以為周天火候。故曰六十卦用。張布為輿。此輿張布。則六十卦皆為吾用。而龍馬為吾駕御矣。上清

玉真胎息訣云。吾以神為車。以氣為馬。終日御之。而不倦。不倦。即綿綿若存。用之不勤。也不勤云者。亦非忘。亦非守。似有似無。而不至於勤勞迫切也。善乎廣成子之告黃帝曰。我守其一。以處其和。故我修身千二百歲矣。吾形未嘗衰。夫身猶國也。心猶君也。心定則神凝。氣和三宮自然升降。百脈自然流通。勤而行之。無有不仙者。谷神子了然論云。治身之道。以至神為本。以至精為樂。以沖和為用。以無為為治。無為則神凝。神凝則和氣所鍾。和氣所鍾則深根固柢。深根固柢則長生久視之道成矣。若非由此。即非金液大還丹法也。大抵血氣之寓於人身。貴乎不撓。修煉之功。至簡至易。不過抱元守一。專氣致柔。如嬰兒耳。是故作丹之際。亦無他術。但虛心靜默。凝神在於氣穴。順其往來。綿綿延延。勿令間斷。久之。則神自凝息。自定。息定而氣聚。氣聚而丹成。更不用按摩導引。吐納存想之勞也。內指通玄秘訣云。日往即往。月來即來。隨之出入。不離丹臺。自今觀之。大丹之道。唯一味元和之氣。以成其變化。餘無別徑也。

君子居其室。出其言善。則千里之外應之。謂萬乘之主。處九重之室。發號施令。順陰陽節。人君居萬乘之尊。處九重之遠。出其言善。則千里之外應之。修煉之士。含光默默。返照於內。虛極靜篤。則天地之氣自來歸之。何者。此有感則彼有應。自然之理也。發號施令。順陰陽節者。古之聖王。孟春則命相布德和令。孟秋則命相選士厲兵。蓋亦依時應節。而順夫天地之陰陽也。治道如此。丹道當何如哉。

藏器待時。勿違卦日。

還金篇云。莫教道漏刻。長在一陽中。益煉丹之法。先當知時。尤當待時。特苟未至。則唯含光默。虛以待之而已。不可先為之也。許旌陽三寶歌云。存心絕念候晶凝。指玄三十九章云。塞兌垂簾。默默窺。即藏氣待時之謂也。嗚呼。時長若至。不勞心內自相交。自結。凝入室按時須等者。一輪黃道自昇騰。豈可先為之也哉。

屯以子申。蒙用寅戌。六十卦用。各自有日。聊陳兩象。未能究悉。

屯下震而上坎。屯以子申者。震之初九庚子爻。坎之六四戊申爻也。蒙下坎而上艮。蒙用寅戌者。坎之初六戊寅爻。艮之六四丙戌爻也。蓋子申寅戌。即子午卯酉也。即春夏秋冬也。即金木水火也。即龜蛇龍虎也。皆寓言也。今以六十卦觀之。始於屯蒙。終於既濟未濟。其間陰爻陽爻。互相交錯。雖則各自不同。而反體對體。各自有合。其實卦卦一般。而魏公謂聊陳兩象。未能究悉者。欲使學者。諦觀屯蒙兩卦之象。由此觸類而長之。自可默會其餘諸卦之義也。蓋卦有六爻。兩卦計十二爻。應一日十二時之數。六十卦計三百六十爻。應一月三百六十時之數也。魏公本意。不過借此以論吾身火候之分至啟閉而已。如移之需訟。則曰需以子申。訟用寅午。移之師比。則曰師以寅丑。比用未申。他卦皆倣此。故曰聊陳兩象。未能究悉也。悟真篇曰。南北宗源。翻卦象。晨昏火候。合天樞。亦不過發明此義。若使執文泥象。而必欲推算卦體之策數。求合卦畫之陰陽。吾恐終身。

役後而不見其成功。於然役後而不知其所歸。可不哀哉。



在義設刑。當仁施德。

西方為義。東方為仁。刑主殺。伏德主生。起今日在義設刑者。所以煅西方之鉛也。當仁施德者。所以煉東方之汞也。鉛屬金。其性至剛。藏於坎中。非猛烹極煅。則不能飛上。故用武火逼之。而不可施以文。汞屬火。其性至柔。隱於離中。一見真鉛。則自然不動。故用文火煉之。而不可施以武。當正篇云。守城須假施文德。野戰當先著武功。作用兩般明辨取。順宜得吉。過成凶。此之謂也。

按歷法令。至誠專密。

高鴻濛夢仙謠云。採有時。取有日。採今取今。須謹密。故必按歷法令。知下手之口訣。至誠專密。無

纖毫之雜想。然後神芝可錄。乃若一年處室。自朝至暮。內運靈旗。亦當至誠專密。用志不分。然後丹可成。身可仙。若將大道為兒戲。而輕易竊弄天機。則朝行暮輟。又非誠矣。黃庭經云。積功成煉。非是然。是由精誠。亦由專。古今修丹之士。固未有不誠而得之者。亦未有不專心致志而可以成事者也。昔者弈秋誨二人弈。一人專心致志。惟弈秋之為聽。一人雖聽之。一心以為有鴻鵠將至。思援弓繳而射之。雖與之俱學。弗若之矣。夫弈之為數。小數也。弗專心致志。則弗得也。況於道乎。司馬子微坐忘論云。无事安閑。方可修道。蓋學道當得清靜。无為不可以一毫外物累其心。若夫內接家務。以自羈。外綜王事。以雜役。此亦道之不專也。張虛靜大道歌云。神氣氣留神。不須雜術。是長生術。則易知道難遇。縱然遇了。不專行。所以千人萬人學。畢竟終無一二成。其說信矣。今之學者。不知仙道由積累而成。但欲以片餉工夫。遊戲而得之。殊不知片餉乃結丹工夫。而周年火候。溫養則一日之內。行坐寢食。總如斯。唯恐火冷丹力遲。吳可須臾間斷哉。謹候日辰。審察消息。

悟真篇云。天地虛盈自有時。審觀消息始知機。又云。月虧盈。應精神之衰盛。日出入。合榮衛之寒溫。蓋一月有一月之盈虛消息。一日有一日之盈虛消息。晦朔弦望。一月之盈虛消息也。晝夜昏晨。一日之盈虛消息也。人身法天象。地其氣血之盈虛消息。悉與天地造化同途。素問云。平旦人氣生。日中而陽氣隆。日西而陽氣已虛。氣門乃閉。又云。月始生。則血氣始精。衛氣始行。月郭滿。則

血氣實。肌肉堅。月郭空。則肌肉減。經絡虛。衛氣去。形獨居。是故天地有晝夜。晨昏。人身亦有晝夜。晨昏。天地有晦朔弦望。人身亦有晦朔弦望。其間寒暑之推遷。陰陽之代謝。悉與天地胥似。所以丹法。以天為鼎。以地為爐。以月為藥之用。而採取必按月之盈虧。以日為火之候。而動靜必視日之出沒。自始至末。無一不與天地合。有如皇極經世書。以寅為開物。猶歲之驚蟄。數自此而始。戌為閉物。猶歲之立冬。數自此而止。非丹法運用之候乎。亥子丑三時。則日入於地而不見。有數而不行。其間一陽初動。處萬物未生時。是聖人所以見天地之心。又以範圍天地曲成萬物造化在我者也。非丹法採藥之時乎。凡而抽添運用。沐浴交結。一一取法天地造化而為之。是以謂之至道。若不依天地造化。而別求他法。則是旁門小術。區區臆度之說。非至道也。淮南子云。蛤蜊龜珠。與月盛衰。又云。月虛而魚腦減。月死而蠃蜃騰。夫以至微之物。尚或與天地造化相應。而況於人乎。於此見修丹於月望。則氣血滿而藥力全。望後則氣血減而藥力少。所以翠虛篇謂月夜望中。能採取天魂地魄結靈丹。而又謂交加二八為丹母。望遠徒勞。覓虎龍也。又如悟真篇云。八月十五望蟾輝。正是金精壯盛時。若到一陽纔起復。便堪進火莫延遲。崇正篇云。兌金萬寶正西成。桂魄中秋倍樣明。便好煉頭思採取。用功擬待一陽生。金丹大成集云。恰恰相當妙絕奇。中秋天上月圓時。陽生急採無令緩。進火工夫要慮危。即非以八月十五金精壯盛取譬。亦非曰一年止有八月十五。可以採取。乃若白紫清廖蟾輝。皆謂八月十五夜子時入室。蓋以八月十五晝夜均隆。

陽分。此時秋光氣清。金精正旺。不寒不暖。最宜修煉。古仙於此時結胎。所以盜天地之金精。感天地之清氣也。或者不得其傳。勿知其的。唯於八月十五日。吸採月光。是乃懸網以捕風。握繩以繫影者也。吳足訖至道哉。抑又說焉。晁文元公隨因紀述云。唐中嶽隱士棲真子。施肩吾述靈寶辭。其序中云。偶覽三靜經云。夫修煉之士。當須入三靜關。陶煉人氣。補續年命。大靜三百日。中靜二百日。小靜一百日。遂發至經。且試小靜。即以開成三年戊午歲起。自正月初一日庚申。閉戶不交人事。剋期百日。方出靜室。未踰月。而神光照目。百靈集耳。精爽不昧。此三者皆應。則知仙經秘典。不虛設也。今夫修煉大丹。亦當如此。蓋靜久則神清氣和。鼎器內完。方可以修煉。如終日汨沒於塵緣。勞其筋骨。役其心志。而遽欲於八月十五一舉成功。亦甚難矣。

纖芥不正。悔吝為賊。二至改度。乖錯委曲。隆冬大暑。盛夏霰雪。二分縱橫。不應漏刻。風雨不節。水旱相伐。蝗蟲湧沸。山崩地裂。天見其怪。羣異旁出。

悟真篇云。縱識朱砂及黑鉛。不知火候也如閑。大都全錯修持力。毫髮差殊不作丹。所謂火者。非存心想腎之火。乃身中天然之真火也。所謂候者。非輪刻指時之候。乃身中天然之氣候也。火之為性。遇風則熾。遇土則藏。用之不可太過。亦不可不及。全在調其文武。審其寒溫。微以兵風吹之。熾以坤土藏之。使之得中。而无太過不及之患。則大小无傷。兩國全而片餉之間。見丹頭矣。調停運用。正謂此也。倘毫髮差殊。則二至改度於南北。二分縱橫於東西。隆冬變為大暑。盛夏翻作霰。

雷而鉛汞飛走。廣其旁出矣。

孝子用心。感動皇極。近出已口。遠流殊域。

復命篇云。一夫一婦資天地三女三男。合始終。蓋乾生三男。坤生三女。總曰六子。今乾父坤母。位乎上下。而六子運用於其間。往來上下。一唯父母是從。故名之曰孝子。皇極者。中央正位也。周回八方會歸之所也。孝子能用心而感動之。則虎嘯一聲。龍出窟。鸞飛鳳舞。入金城矣。如其學動。悖亂不協於極。則玄珠迸散。靈汞逃亡。六子非孝子。乃丹道之逆賊焉。爾。

或以招禍。或以致福。或興太平。或造兵革。四者之來。由于胸臆。

悟真篇云。火生於木。本藏鋒。不會鑽研。莫強攻。禍發總因斯害已。要能制伏。覓金公。蓋有藥而行火候。則金被火逼。奔騰至於離宮。化而為水。反以剋火。故火無炎上之患。若无藥而行火候。則虛揚上攻。適以自焚其軀。此招禍致福之所由分也。又云。日月三旬一遇逢。以時易日。法神功。守城野戰。知凶吉。增得靈砂滿鼎紅。蓋真鉛生於坎宮。濁而不起。欲其擒制離宮之真汞。當用武火。猛烹極煅。然後飛騰而上。及其至於離宮。與真汞交結之後。則宜守城沐浴。更不可加以火。此太平兵革之不同也。或以招禍。或以致福。或興太平。或造兵革。其所以然者。豈由他哉。反求諸心而已矣。

動靜有常。奉其繩墨。

寂然不動。反本復靜。坤之時也。吾則靜以待之。靜極而動。陽氣潛萌於黃鐘之宮。復之時也。吾則動以應之。故曰動靜有常。奉其繩墨。當動而或雜之以靜。當靜而或間之以動。或助長於其先。或忘失於其後。則非奉其繩墨焉。夫古之至人。其動也天行。其靜也淵默。當動則動。當靜則靜。自有常法。今之學者。不知丹法之動靜有常。或專主乎動。或專主乎靜。其所謂動者。乃行氣之動。其所以靜者。乃禪定之靜。二者胥失之矣。指玄三十九章不云乎。人之氣血本流通。榮衛陰陽百刻周。豈在閉門學行。氣正如頭上有安頭。初何嘗以行氣為動哉。翠虛篇不云乎。唯此乾坤真運用。不必兀兀徒無言。無心無念神已昏。安得凝聚為胎仙。又豈以禪定為靜哉。金丹大成集云。陽主動。陰主靜。翠虛曰。動中求靜。靜中有為。動靜有作。口口傳之。學者殆未可以管見輕議也。

四時順宜與氣相得

四時者。身中之春夏秋冬也。下功之時。善調停而順其宜。然後溫涼寒暑各得其所。呂純陽詩云。水火均平方是藥。陰陽差互不成丹。其功皆在乎調停也。

剛柔斷矣不相涉入

剛陽剛也。柔陰柔也。剛柔斷矣。不相涉入者。陽剛用事。則一意在下。不可涉於上也。陰柔用事。則一意在上。不可涉於下也。張紫陽石橋歌云。水生火。火生水。水火須分前後隊。此之謂也。五行守界。不妄盈縮。

王良器天童經頌云。金木中央並水火。五般守定一丹田。孰謂不守而可得哉。蓋此五者散則周身為氣。聚則丹田成寶。今以之凝然。端守於丹田。而不妄盈縮。則相與混融。化為一氣。而凝成金液矣。盈者太過之謂也。縮者不及之謂也。翠虛篇云。靈汞通真。變化多。只宜存守。不宜過。蓋太過則傷物。不及則又不能生物。唯當綿綿若存。以意守之而已。守之之久。則時在氣化。罐滿必溢。神明當自來也。

易行周流誠信反覆

易日月也。日月行於黃道。晝夜往來。周流不息。上平月陽伸陰屈。魂長魄消。下半月陰伸陽屈。魄長魂消。魄長循環反覆。无有窮已。人身首乾而腹坤。儼如天地。其氣上升下降。亦如天地。內指通玄秘。該云。日月常行黃赤道。眾真學此作還丹。其法即與天地無異。然其所以效。日月之運用。與天地同功者。其要在乎任督二脈。蓋任督二脈為一身陰陽之海。五氣真元此為機會。任脈者起於中極之下。以上毛際。循腹裏上關元。至咽喉。屬陰脈之海。督脈者起於下極之脣。並於脊裏上至風府。入腦上顛。循額至鼻柱。屬陽脈之海。所以謂之任脈者。女子得之以妊養也。謂之督脈者。以其督領經脈之海也。鹿壽長生。五百歲為白鹿。千歲為青鹿。蓋能通其督脈者也。如龜鶴蟠蛇。皆壽千歲。蓋能通其任脈者也。南華真經云。緣督以為經。可以保身。可以全生。人能通此二脈。則百脈皆通。自然周身流轉。無停滯之患。而長生久視之道。斷在此矣。內指通玄秘訣云。法水能朝有秘。

關。逍遙日夜遣輪環。於中壅滯生諸病。縱決通流便駐顏。其是之謂乎。又如朗然子詩云。汨流直
 上至泥丸。關節總通便駐顏。又云。常使氣衝關節通。自然精滿谷神存。豈皆虛言哉。陳希夷以為
 改換腥肥氣脈行。轉逍遙以為轉輪。繞一月。便契玄中玄。若有作用。實無作用。似乎靜定。即非靜
 定。益自高上。元君密傳以來。遊相付囑。迄至於今。除此道外。更無別道。有言環中者。有言周天者。
 絃益周身上下。陰陽升降之正路也。道德經云。谷神不死。是謂玄牝。玄牝之門。是謂天地根。綿綿
 若存。用之不動。陰符經云。三反晝夜。用師萬倍。黃庭經云。皆在心內。運天經。晝夜存之自長。生度
 人經云。旋斗歷箕。迴度五常。天童經云。三宮升降。上下往來。無窮無已。上清玉真胎息訣云。上至
 泥丸。下至命門。二景相隨。可採殘老。劉虛谷易傳云。棲神上玄。總氣下牝。反覆運轉。升降无窮。白
 紫清東樓法語云。上至天谷。下至陰端。二景相逢。打成一塊。崔公入藥鏡云。歸根竅。復命關。貫尾
 閭。通泥丸。許旌陽三藥歌云。三田內轉長流布。青白鳥龍昇。黃時。吳宗玄學仙歌云。坎離反覆顛
 倒顛。天地日月俱回旋。指玄篇云。一馬自隨天變化。六龍長駕日循環。呂純陽詩云。時人若要學
 長生。先是樞機晝夜行。靜中吟云。馳駕登天軸。晝夜如車輪。還金篇云。默運乾坤一合泰。從他日
 月兩邊流。玉書云。東轉西流人莫測。地騰天降鬼難知。靈源大道歌云。元和內運即成真。呼吸
 外施終未了。張鴻蒙還元篇云。十二時中子作頭。搬添運用不停休。悟真篇云。五行妙用法。乾坤
 乾坤運兮五行。分復命篇云。巡行十二位。赤腳猛將軍。劉高尚法語云。神存生。氣生口。鼻。降降

陽升。同流天地。劉虛谷還丹篇云。下降上升。循轂軸。左旋右覆。合樞機。崇正篇云。搬運有功。連晝夜。斡旋至妙。體璇璣。混元寶章云。自強不息。同乾運。六尺身中。抱九天。翠虛篇云。晝運靈旗。夜火芝。插添運用。切防危。還源篇云。誰能知運用。大意要黃婆。上清集云。晝夜河車。不暫停。默然大道。同運行。全真集云。氣血轉流。渾不漏。漸悟集云。斡用日月輪。水雲集云。常耕清靜田。三段守定。元為舍一間。劉長生仙樂集云。住行坐卧。運坎迎離。鳴道集云。安閑自得。長生道。晝夜無聲。轉法輪。王玉陽雲光集云。斡運內丹。過火候。載般烏兔。走瓊輪。太古集云。周天度數。還知道。關節重蒸處。處通。不過皆是此道也。或謂之翻筋斗。或謂之轉心輪。一曰法天之樞。仙壽萬億。一曰元和內運。可保長生。千經萬論。無往不同。引古證。今若合符節。即非行氣。即非存想。亦非肘後飛金精。亦非運心思脊骨。茲蓋呼吸太和。保合自然。真要之道也。奈何世之學者。每每悅難而不悅易。求遠而不求近。雖有道德者。欲與開發。孰為之信。內指通玄祕訣云。世人不樂正法。論東卻樂說西。苟非洞曉陰陽造化。見得透徹。莫之信也。

晦朔之間合符行中

晦朔之間。乃三十日半夜以前是也。丹法以時。易曰。則每曰亥子之交。即晦朔之間也。天地開闢。於此時。日月合璧。於此時。草木孳萌。於此時。人身之陰陽交會。於此時。神仙於此時。而作丹。則內真外應。若合符節。不先不後。正當其中。在乾四德為貞元之間。在十二卦為坤之末復之初。乃天

地人之至妙至妙者也。

渾沌鴻蒙牝牡相從。

渾沌鴻蒙者。一氣未分之時也。牝牡相從者。陰陽混於其中。而未相離也。當其未相離也。神凝氣聚。混融為一。內不覺其一身。外不知其宇宙。與道冥一。萬慮俱遺。漠漠泔泔。不可得而名。強名之曰太乙含真氣。或名之曰先天一氣。翠虛篇云。大藥須憑神氣精。採來一處結交成。丹頭只是先天氣。煉作黃芽發玉英。蓋神仙之修煉。別無他術。只是採取先天一氣。以為金丹之母。動而行之。指日可與鍾呂並駕。復命篇云。採二儀未判之氣。奪龍虎始媾之精。閃入黃房。煖成至寶。又云。煉取須教密。誠心辨醜妍。至難尋意脉。容易失寒泉。特恐學者執於有為。而不明大道之先天。泥於採取。而不能尋其意脉耳。崇正篇云。寒淵萬丈。睡驪龍。領下藏珠炯炯紅。謹密不驚。方採得。更依時日法神功。蓋採者。以不採而採之。取者。以不取而取之。在於靜定中。有非動作可為也。昔黃帝遺其玄珠。使知索。使離朱索。使喫詬索。索之皆不得。乃使象罔象罔得之。象罔者。忘形之謂也。必忘形罔象。然後先天一氣可得。擊壤集先天吟云。一片先天號太虛。當其無事見真腴。又云。若問先天一字無。後天方要著工夫。其說是已。蓋太極未判。陰陽未分。此天地之先天也。以丹法言之。則寂然不動。反本復靜之時。是也。混元寶章云。寂然不動。感而遂見。陰陽造化。信乎寂然不動。則心與天通。而造化可奪也。翠虛篇云。莫向腎中求。造化卻須心裏覓。先天可謂深切著明矣。

擊壤集思慮云。思慮未起。鬼神莫知。還金篇云。鬼神相見處。龍虎定相尋。先天大道須是致虛。極守靜篤。不可以一毫思慮加乎其間。當其寂然不動。萬慮俱泯之時。河海靜默。山嶽藏煙。日月停景。璇璣不行。八脈歸源。呼吸俱無。既深入於窈冥之中。竟不知天之為益。地之為輿。亦不知世之有人。己之有軀。少焉三宮氣滿。機動籟鳴。則一劍鑿開。渾沌兩手。擘裂鴻濛。是謂無中生有。常玄子詩云。不在塵勞。不在山真。須求到窈冥。端豈不信然哉。今人不知大道之祖。或指真鉛為先天。或指天乙生水為先天。或指兩腎中間一點明為先天。或指臍間為先天。或指鼻祖為先天。或指目光為先天。或指運氣為先天。此皆尋枝摘葉之偏見。非大道之先天也。易曰。先天而天弗違。後天而奉天時。夫先天而天弗違者。合乎天理之自然。雖天亦不能違也。後天而奉天時者。天時之至。吾當奉承之也。非天下之至通。其孰能與於此哉。

滋液潤澤施化流通

還丹篇云。萬里陰沉春氣合。九霄清徹露華凝。妙矣哉。其陰陽交感之真景象歟。斯時也。精神四達於並流。無所不極。上際於天下。蟠於地。冥冥兮如烟風之罩山。濛濛兮如霧氣之籠水。靈龜兮如冬雪之漸凝。漸聚。沉沉兮如漿水之漸訂。漸清。此乃身中之天地。絪縕身中之男女。媾精也。迨夫時至。氣化感而遂通。則倏爾火輪煎地。脈愕然神灑湧山。椒天地之間。被潤澤而大豐美。擊壤集恍惚吟云。恍惚陰陽初變化。絪縕天地乍迴旋。中間些子好光景。安得工夫入語言。苟非親

造寶詣。又豈信有如此之真景象哉。

天道神靈不可度量

陰陽相交而神氣藏。沒此天地神靈之時也。龍虎相交而鬼神不知。此吾身神靈之時也。以吾身之神靈合天地之神靈。則內真外應。巽門於定中豁開。而兩畔同升。合為一矣。還元篇云。只於周象無形處。有箇長生不死根信。惟忘形罔象。然後可得見也。若使可以存想存思。計較度量而得之。則不謂之神靈矣。



利用安身。隱形而藏。

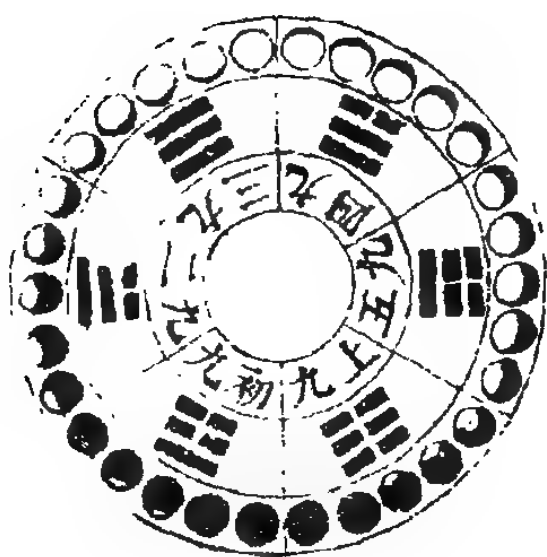
晦朔之間。日月合璧於北方。光曜隱而不見。丹法以時。易曰。於夜半。坤復之交。疊足端坐。如山石之不動。口絨舌氣。如冬蛇之蟄伏。此即利用安身隱形而藏也。其時含光默默。返照於其內。一呼一吸。悠悠綿綿。迤邐歸於命蒂。久之。但覺窈窈冥冥。如臨萬丈不測之淵潭。此乃神氣歸根。身心

復命。金液凝結之時也。翠虛篇云。氣入丹田。養白鵝。斯時方曰結黃芽。如其心猿不定。意馬四馳。則神氣散亂於外。欲望結成還丹。其可得乎。

始於東北箕斗之鄉。旋而右轉。嘔輪吐萌。潛潭見象。發散精光。昂畢之上。三震出為徵。陽氣造端。初九潛龍。陽以三立。陰以八通。故三日震動。八日三兌行。九二見龍。和平有明。三五德就。三乾體乃成。九三夕惕。虧折神符。盛衰其革。終還其初。三巽繼其統。固濟操持。九四或躍。進退道危。三艮主進止。不得踰時。二十三日。典守弦期。九五龍飛。天位加喜。三六五坤。承結括終。始韞養眾子。世為類母。上九亢龍。戰德於野。

始於東北箕斗之鄉。東北火候造端之始也。昂畢之上。震出為徵。震亦火候造端之卦也。翠虛篇云。有一子母分丹路。妙在尾箕斗牛女。蓋謂此也。此章引用先天六卦。乃乾六爻以象月體之盈虧。又雜以二十八宿。月所臨之位。無非譬喻也。學者未得其訣。而冒然讀之。其不心目俱眩者鮮矣。夫修丹火候。與月之消長無異。月三日。哉生明。蓋始於東北箕斗之鄉。旋而右轉。至晚嘔輪吐萌於西南昂畢之上。其象如震。以乾卦言。則應乾之初九。此喻吾身陽火起緒之初也。月初八上弦。其象如兌。其光半明。以乾卦言。則應乾之九二。此喻吾身陽火用功之半也。月三十五。與日相望。魂盛光盈。其象如乾。以乾卦言。則應乾之九三。此喻吾身陽火員滿之時也。月十六。望罷。哉生魄。其象如巽。以乾卦言。則應乾之九四。此喻吾身陰符繼統之始也。月二十三日。下弦。其光半

虧其象如艮。以乾卦言。則應乾之九五。此喻吾身陰符用功之半也。月六五三十。光盡泯其象如坤。以乾卦言。則應乾之上九。此喻吾身陰符結括之時也。魏公以六卦喻火候。而又配以乾之六爻。何也。蓋丹乃純陽之寶。乾乃純陽之卦也。於六卦之中。乾稱九三夕惕。虧折神符。坤稱上九亢龍戰德於野。又何也。蓋守城於乾而用文。野戰於坤而用武。皆當防危慮險也。



用九翩翩為道規矩。陽數已訖訖則復起。推情合性轉而相與。循據璇璣升降上下。周流六爻。難以察觀。故無常位為易宗祖。

九陽數也。易曰參天兩地而倚數。蓋取五行之生數。天一天三天五。參天相倚而成九。地二地四。兩地相倚而成六。此坤之所以用六而乾之所以用九也。丹法之所謂用九。乃刻中火候之九轉。蓋法乾也用九。翩翩為道規矩。陽數已訖訖則復起者。一爻纔過一爻又來而不敢毫髮差殊也。復命篇云。數中無走失。火候莫教遲。蓋謂此也。精金精也。性木性也。一物分二。間隔東西。若得斗柄之機。幹運則木性愛金。金情戀木。不間隔矣。故曰推情合性轉而相與。循據璇璣升降上下也。周流六爻。難以察觀。故無常位為易宗祖者。周流一身。潛天而天。潛地而地。如六爻之變動也。六爻謂前乾卦之六爻也。引而伸之。觸類而長之。為六卦。為六十卦。其義一也。還金篇云。九轉極玄。機關爐迸火飛。蓋謂九轉工夫。自寅而起。至戌而止。乃刻中火候之秘訣。其間有抽添進退之妙。沐浴交結之奧。是故謂之極玄。修煉若不知此。則雖得真藥。安能成丹。此魏公所以不敢輕泄。而姑借乾元用九之說。以露其機也。自今觀之。神仙之還丹。乃身中之易也。火候之九轉。乃身中之乾也。身中之乾。無爻畫之可觀。無象數之可求。迎之不見其首。隨之不見其後。又安有方體。而得以察觀也哉。

朔旦為三三復。陽氣始通。出入無疾。立表微剛。黃鐘建子。兆乃滋彰。播施柔暖。黎蒸得常。

復一陽之卦也。律應黃鐘。以一日言之為夜半子。以一月言之為初一。至初三半。以一歲言之。則斗杓建子之月是也。此時陽氣始通。喻身中陽火發動之初。火氣至微。要在不縱不拘。不疾不緩。使溫溫柔柔。播旋於鼎器間也。崇正篇云。黃鐘為子。一陽興。受氣之初。數未增。用火溫溫無熾制。每愁龍弱虎威凌。蓋初爻之運。一陽始通。止可輕輕地。默默舉。未堪用力。故曰出入無疾。然又不可太柔。要當撥動頂門關候。微微掣之。故曰立表微剛。須臾火力熾盛。逼出真鉛。至於箕斗之鄉。則河車不敢暫留停。連入崑崙峯頂也。金丹大成集云。復卦起潛龍。戊己微調。未可攻。九二見龍。臨卦主神通。從此爐中次第紅。泰卦恰相逢。猛火燒乾藉巽。風煉就黃芽。并白雪。奇功還返歸坤道。始窮火候之口訣。盡於此矣。

三三臨爐施條。開路生光。光耀漸進。日以益長。丑之大呂。結正低昂。

臨二陽之卦也。律應大呂。以一日言之為鷄鳴丑。以一月言之為初三半。至初五。以一歲言之。則斗杓建丑之月是也。此時陽氣漸進。喻身中陽火漸漸條暢。而黃道漸漸開明。故言光耀漸進。日以益長也。

仰以成三三泰。剛柔並隆。陰陽交結。小往大來。輻輳於寅。運而趨時。

泰三陽之卦也。律應太族。以一日言之為平旦寅。以一月言之為初六至初八半。以一歲言之。則斗杓建寅之月是也。此時陽氣出地。喻身中三陽上升。漸漸起。漸漸仰。當急駕河車。搬歸鼎內。故

言運而趨時也。運而趨時者，火候之運。至此不可留停也。然有一日之寅，有一刻之寅。朗然子詩云：勤吞津液過千古，長記存神聽五更。此言一日之寅也。金丹大成集云：交得三陽逢泰卦，便堪進火法神功。此言一刻之寅也。一日之寅，固依天上之日辰，以為期度。世固有知之者矣。若夫一刻之寅，乃身中火候之祕。古今丹書不敢明言，真所謂千人萬人中之一人兩人知者也。玄哉玄哉。

歷漸三三大壯。俠列昂門。榆莢墮落，還歸本根。刑德相負，晝夜始分。

大壯，四陽之卦也。律應夾鍾。以一日言之，為日出卯；以一月言之，為初八至初十；以一歲言之，則斗杓建卯之月是也。此時陰佐陽氣，聚物而出，喻身中陽火方半，氣候停勻，故曰刑德相負，晝夜始分。然萬物莫不當春而發生，而榆莢至是墮落也，何也？蓋陽中有陰也。

三三共陰以退，陽升而前。洗濯羽翮，振索宿塵。

共，五陽之卦也。律應姑洗。以一日言之，為食時辰；以一月言之，為十一至十三；以一歲言之，則斗杓建辰之月是也。此時陽氣既盛，逼近天際，喻身中陽火升上，故言陽升而前。而又言洗濯羽翮，振索宿塵者，蓋大鵬將徙天池，則水擊而上，其勢當奮然發也。

三三乾健盛明，廣被四鄰。湯終於已，中而相干。

乾，六陽之卦也。律應中呂。以一日言之，為禺中已；以一月言之，為十三至十五；以一歲言之，則

斗杓建巳之月是也。此時陽氣盛極。周遍宇內。喻身中陽火圓滿。而丹光發現。山頭神漢。分為四時。注於山下。經營一國。無不周徧。故言光被四鄰。而又言陽終於巳。中而相于者。陽火數終。則陰符用事也。

三三姤始紀緒。履霜最先。井底寒泉。午為姤賓。賓服於陰。陰為主人。

姤一陰之卦也。律應蕤賓。以一日言之。為日中午。以一月言之。為十六至十八半。以一歲言之。則斗杓建午之月是也。此時陰氣方生。喻身中陰符紀緒之地。靈丹既入口中。回來卻入寒泉。當馴致其道。送歸丹田。不可慌忙急速。故言履霜最先。井底寒泉。而又言賓服於陰。陰為主人者。蓋一陰用事。則眾陽為賓也。賓者敬也。防危慮險之謂也。

三三遯世去位。收斂其精。懷德俟時。栖遲昧冥。

遯二陰之卦也。律應林鍾。以一日言之。為日映未。以一月言之。為十八半至二十。以一歲言之。則斗杓建未之月是也。此時陰氣漸長。喻身中陰符離去午位。收斂而降下。如賢者退隱僻處巖谷。故言懷德俟時。棲遲昧冥也。

三三否塞不通。萌者不生。陰伸陽屈。毀傷姓名。

否三陰之卦也。律應夷則。以一日言之。為晡時申。以一月言之。為二十一至二十三半。以一歲言之。則斗杓建申之月是也。此時陽氣漸衰。喻身中陰符愈降愈下。猶三陰所殺之時。草木黃落。故

言陰伸陽屈。毀傷姓名也。

三三觀其權量。察仲秋情。任蓄微稚。先枯復榮。齊麥芽蘖。因胃以生。

觀四陰之卦也。律應南呂。以一日言之。為日入酉。以一月言之。為二十三半至二十五。以一歲言之。則斗杓建酉之月是也。此時陰佐陽功。物皆縮小而成。喻身中陰符過半。降而入於丹田。如木之斂花就實。故言任蓄微稚。然萬物莫不逢秋而枯老。而齊麥至此芽蘖者何也。蓋陰中有陽也。

三三剝爛肢體。消滅其形。化氣既竭。亡失至神。

剝五陰之卦也。律應亡射。以一日言之。為黃昏戌。以一月言之。為二十六至二十八半。以一歲言之。則斗杓建成之月是也。此時陽氣衰滅。枝頭之果。皆潰爛而墜於地。喻身中陰符將盡。而神功無所施。故言化氣既竭。亡失至神也。夫火生於寅。旺於午。墓於戌。戌者。閉物之時也。一刻之火候。至此而畢事。復命篇云。東西動靜合朝昏是也。一日之火候。亦至此而休功。呂純陽詩云。日月隨他出。又沉是也。區區旁門小術。但知其一。不知其二。又安能究竟於此。

道窮則反。歸乎三三坤元。恒順地理。承天布宣。玄幽遠渺。隔閼相連。應度育種。陰陽之原。寥廓恍惚。莫知其端。先迷失軌。後為主君。

坤六陰之卦也。律應應鐘。以一日言之。為人定亥。以一月言之。為二十八半至三十。以一歲言之。則斗杓建亥之月是也。此時純陰用事。萬物至此皆歸根而復命。喻身中陰符窮極。則寂然不動。

反本復靜。故言道窮則反歸乎坤元也。恒順地理。承天布宣。與上篇金本從日生。朔旦受日符義。同蓋天地日月一也。月受日光。而日不為之虧。然月之光。乃日之光也。天氣降而至於地。地中生。物者皆天氣也。人身法天象地。其間陰陽感合。與天地無以異也。還元篇云。以神歸氣內。丹道自然成人。能返觀內照。凝神入於氣穴。則神存生氣凝成液。迨夫天機一動。則紅蓮含蕊。露珠凝碧。飛入華池。滴滴而丹田結聚。作丹樞也。玄幽遠渺。隔閼相連。謂亥子之間。乃陰陽交界之時。當其六陰窮極一陽未生。寂兮寥兮。猶如天地未判之時。神仙作丹。於此時塞兌垂簾。以神光下照於坎宮。始者幽幽冥冥。儼如寒潭之浸月。次則神與氣合。隔閼潛通。猶如磁石之吸鐵也。應度育種。陰陽之原。謂作丹之際。正如亥月純坤用事之時。其時萬物歸根。閉塞成冬。久雖主藏。然一歲發育之功。實胚胎於此。特閉藏無迹。人不得而見耳。而古人以此純陰之月。名為陽月者。蓋小雪之日。陽氣已生於六陰之下。積而於冬至遂滿一晝之陽。變為復卦也。丹道亦然。當夜氣之未央。但凝神聚氣。端坐片時。少焉神氣歸根。自然無中生有。漸凝漸聚。積成一點金精。翠虛篇云。金精即是坤宮藥。坤在西南為川源。蟾光終日照西川。即此便是藥之根。蓋一陽不生於復。而生於坤。坤雖至陰。然陰裏生陽。實為產藥之川源也。寥廓恍惚。莫知其端者。身心復命之時。神入寥廓。與太虛一體。靜定之久。候至心花發現。則三宮氣滿。但覺恍恍惚惚。莫知其所以然也。蓋恍恍惚惚。其中有物。窈窈冥冥。其中有精。乃修煉之要樞也。玉芝書云。此四句。古今口誦者。億兆明義理者。

能有幾人。蓋非親造實詣。無由知也。是故狀其窈冥。則如臨深俯幽。論其恍惚。則如畫夢初覺。此乃真景象。非譬喻也。學者未曾經歷。不知窈冥恍惚。乃吾身之真景象。往往藥以虛文視之。惜哉。當知窈冥者。寂然不動。吾身天地未判之時也。恍惚者。感而遂通。吾身天地將判之時也。作丹之妙。莫妙乎此。豈可以虛文視之哉。赤龍大丹歌云。無人明恍惚。惟我識朦朧。信乎明此者。鮮有其人也。先迷失軌。後為主君者。其先昏昏默默。深入乎窈冥之中。俄頃陰極而陽生。靜極而機發。則門面豁開。虛空迸裂。一段風光。破寂寥而化權歸手內也。魏公此章。顯言產藥之川源。又極論存亡有無。主客先後之秘。如此詳盡。無以加矣。還金篇云。渺邈但撈水裏月。分明只採鏡中花。蓋非深於道者。不能識也。

無平不陂。道之自然。變易衰盛消息相因。終坤始復。如循連環。帝王承御。千秋常存。

無平不陂。無往不復。此乃道之自然也。丹法靜極而動。動極而靜。一動一靜。互為其根。亦出於自然。如日月運行。一寒一暑。暑往則寒來。寒往則暑來。無非自然也。夫金丹者。身中之易也。易窮則變。變則通。盛衰相禪。消息相因。蓋未有窮而不變。變而不通者也。陽始於復。陰終於坤。終始相接。首尾相銜。故曰終坤始復。如循連環。魏公以十二辟卦論火候。又以律呂名辰。鋪敘而言。皆譬喻也。蓋輻輳則太簇。俠烈則夾鐘。洗濯即姑洗。中即中呂。棲即林鐘。任即南呂。傷即夷則。亡即亡射。應即應鐘。振即辰。昧即未。仲即中。蕤即酉。滅即戌。闕即亥。大率皆是假借。蓋不必執文泥象。而強

生枝節也。帝王承御千秋常存。謂君子終日乾乾與時偕行。則真可以歷千秋而常存也矣。



將欲養性延命。卻期審思後末。當慮其先。人所稟軀體本一無元精。流布因氣託初。人無愚智。同此性也。亦同此命也。君子知性之不可戕賊也。於是存而養之。知命之不可斷喪也。於是保而延之。雖不假修煉。未有不安括令終者。況得修煉之法。盜天地奪造化。煉魂魄而為一。

合性命而雙修。豈不能長生歟。夫欲求長生。須求吾未生以前。此身緣何而得。然後可以論養性。延命之道。故曰。審思後來。當慮其先。蓋人之生也。以父母之氣交結而成形。形乃受氣之本。氣乃有形之根。若氣不得形。則無因而立。形不得氣。則無由而成。故曰。人所稟軀體本一。無元精流布。因氣託初。今夫神仙之修丹。以陰陽內感。神氣交結於無中生有。與女子胎孕之理實同。其十日溫養工夫。真息綿綿。晝夜如一。亦與嬰兒未生以前無異。靈源大道歌云。但看嬰兒胎處時。豈離將心潛算計。專心致柔。神久留。往來真息自休休。蓋嬰兒之在母胎也。母呼亦呼。母吸亦吸。口鼻既閉。而以臍達。故臍者。生之根。氣之蒂也。呂純陽玄牝歌云。窮取生身受氣初。莫怪天機都泄盡。人能窮取一念生身之氣。返本還源。回光內照。採藥於西南坤腹根蒂之地。而與當來受氣之初相似。何用他求。奈何學者。往往執文泥象。各以己見為是。其好高者。則認金丹為禪宗。遂以宗性為玄牝。以念頭動處為一陽生。以掃除妄念為進火。而竊取延命之說。為觸體下光景。其卑下者。則認金丹為御女術。遂以婦人為鼎器。以產門為生身處。以穢物為刀圭。而反譏養性之說。為蒲團上枯坐工夫。一則淪於空寂。一則陷於邪僻。終身執而不悟。深可為之浩嘆也。

類如鷄子。黑白相扶。縱廣一寸。以為始初。四肢五臟筋骨乃具。彌歷十月。脫出其胞。骨弱可卷。肉滑若飴。

黑白者。陰陽二氣也。凡人結胎之初。由父精母血。陰陽二氣假合而成。渾渾沌沌。類如鷄子。百日

而男女分形。然後四肢五臟筋骨乃具。及期而育。脫去其胞。骨弱筋柔。肌軟肉滑。名曰嬰兒。煉金丹者。修吾身之嬰兒。亦當彌歷十月。翠虛篇云。我昔工夫行一年。六脈已息。氣歸根。有箇嬰兒在丹田。與我容貌亦如然。益修煉聖胎。未有不月工夫。而可以速成者也。

陰陽為度。魂魄所居。

天有黃道。為度三百六十五。其運轉也。一日一周。日月行乎其間。往來上下。迭為出入。此所以分晝夜而定寒暑也。然天道密。本無度數。以日。月。經。歷。諸。辰。以。為。行。度。日。月。往。來。本。無。定。居。以。朝。暮。出。入。之。地。而。為。所。居。明。乎。此。然。後。知。魏。公。所。謂。陰。陽。為。度。魂。魄。所。居。矣。夫。人。身。中。黃。道。即。陰。符。陽。火。所。行。之。處。也。即。日。魂。月。魄。所。居。之。方。也。有。能。觀。天。之。道。執。天。之。行。識。陰。陽。之。行。度。知。魂。魄。之。所。居。則。周。天。三。百。六。十。五。度。循。環。乎。一。息。之。頃。而。日。月。出。入。乎。呼。吸。之。微。呼。為。陽。吸。為。陰。與。天。道。同。一。妙。用。不。必。求。之。他。也。

陽神日魂。陰神月魄。魂之與魄。互為室宅。

古歌云。日魂月魄。若識箇識者。便是真仙子。此所謂日魂月魄。非天地有形有象。顯然之日魂月魄。乃吾身無形無象。隱然之日魂月魄也。不遇真人指授。焉能識之哉。夫日為太陽。晝以舒光。故稱魂。月為太陰。夜以含景。故稱魄。然日魂屬陽。謂之陽神。固宜。而月魄屬陰。謂之陰精。可也。豈可以神言。今皆謂之神者。以其變動不居。周流六虛。往來既不定。上下亦無常也。魂東方木也。魄西

方金也。金木本來無二體。東鄰即便是山家。往來東西送為出入。故曰互為室宅也。

性至處內。立置鄧鄂。情主營外。恒為城郭。城郭完全。人物乃安。於斯之時。情合乾坤。

性之為言靜也。性至處內者。端坐虛心。向內觀也。立置鄧鄂者。捉得金精。作合基也。情之為言動也。情主營外者。先是樞機晝夜行也。恒為城郭者。八方周匝。龍之火也。城郭完全。人物乃安者。常使氣衝關節。透自然精滿。谷神存也。於斯之時。情合乾坤者。晝夜河車不暫停。默契大道同運行也。

乾動而直。氣布精流。坤靜而翕。易道舍廬。

乾天也。主乎動。暢萬物而達於宇內。故云直。惟其動而直也。故使精氣流動。布滿三宮。而无所不至。坤地也。主於靜。斂萬物而藏於土中。故云翕。唯其靜而翕也。故使精氣歸於元海。而為易道舍廬。大抵守於乾則動。動則氣布精流。守於坤則靜。靜則氣聚精凝也。

剛施而退。柔化以滋。

乾陽下濟於坤。坤柔順而翕受之。遂生藥。既經起火烹煉。則剛施而退。陰柔上行。而化作甘泉潤九垓矣。

九還七返。八歸六居。

六七八九。即水火木金也。以卦言為坎離震兌。以方言為東西南北。以宿言為虛房星昴。以象言

為龜蛇龍虎。以時言為春夏秋冬。以辰言為子午卯酉。皆是物也。夫九曰還。七曰返。八曰歸。同一旨意。而六獨曰居者。北方坎位。乃真鉛所居之本鄉也。真鉛居於此。則九金八木七火三方之正氣。如輻之轉。較如水之朝宗。皆聚於此也。王保義注疏金碧龍虎經云。日有三照。月有三移。日月出於東。而光耀於西。則西方白虎金德之正氣。入於玄冥之內。化而為六戊。日月入於西。而光耀於東。則東方青龍木德之正氣。入於玄冥之內。化而為六巳。日月居於午。而光耀於北。則南方朱雀火德之正氣。入於玄冥之內。就土成形。化而為黑鉛。當居窈冥之內。為天地萬彙之根本。王君此說。與魏公之言。可謂異世而同符矣。



男白女赤。金火相拘。拘則水定。水五行初。

翠虛篇云。怪事教人笑幾回。男兒今也會懷胎。自家精血自家結。身裏夫妻是妙哉。蓋金丹聖胎。

以陰陽內感神氣交結而成白男女曰赤白皆身中夫婦之異名也。當其陰陽內感之時神與氣交猶金火之相拘。金火相拘而止於北方坎水之中則神凝氣聚其水自定水定則藥物結矣。還金篇云水澄凝琥珀是也。水也者大丹之根源也。天一生水其位在北其卦為坎居五行之首乃吾身藥物所產之鄉也。人能回光返照於此出息微微入息綿綿勿令間斷則神氣歸根漸漸入而漸漸柔漸漸和而漸漸定定之之久則呼吸俱無藥物當自結也。

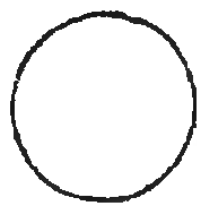
上善若水清而無瑕

上善若水行其所無事金丹大道清靜元為亦行其所無事焉。丹陽諸錄云學道人行住坐卧不得少頃心不在道行則措足於坦途注則凝神於太虛坐則行鼻端之息卧則抱臍下之珠久而調習無有間斷而終日如愚方是端的工夫非干造作行持也。丹陽此說豈非行其所無事耶。悟真篇云謹守無爐看火候但安神息任天然上清集云神仙伎倆無多子只是人間一味呆可謂行其所無事矣。夫水之為性靜定而石之則清動亂而沮之則濁金丹之妙全在靜定中來還元篇云能知樂與火定裏覓丹成蓋未有不定而得之者也。

道無形象真一難圖變而分布各自獨居

有物混成先天地生吾不知其名故強字之曰道無形可求無象可觀刻可得而畫圖書畫成子之告黃帝曰至道之精窈窈冥冥至道之極昏昏默默夫當其窈冥默默之際一念不生萬慮

俱混渾渾淪淪如太極之未分。冥冥泮泮如兩儀之未兆。惟此一物湛兮獨居如清淵之印月。寂然不動如止水之無波。不知孰為鉛孰為汞。夫是為之真。一返天時至氣化變而分布則輕清者騰而在上。重濁者沉而在下。於是坎宮有鉛離宮有汞而向之所謂渾渾淪淪冥泮泮者至此分而為二。而各自獨居矣。復命篇云一物分為二能知二者名鼎爐藏日月滴漏已三更。蓋謂此也。夫金丹大藥孕於先天產於後天其妙在乎太極將判未判之間。靜已極而未至於動。陽將復而未離乎陰。於此合天地之機識結丹之處。知下手之訣則恍惚之中尋有物窈冥之內吸真精方知大道於無中生有而真一之妙果不可以畫圖也。然則真一之妙終無可以示人歟。曰有。



陽燧以取火。非日不生光。方諸非心月。安能得水漿。二氣至懸遠。感化尚相通。何況近存身。切在於心胸。陰陽配日月。水火為效證。

周禮秋官司烜氏。掌以木燧取明火於日。以鑒取明水於月。淮南子云。方諸見月則津而為水。高

誘註云。方諸陰燧大蛤也。熟摩拭令熱。向月則有水生。且地之去天。不知幾千萬里。日月懸於空中。去地亦不知幾千萬里。而陽燧見日則得火。方諸見月則得水。異為感化相通如此。其速哉。何況近存身。切在於心胸。身中自有水火。心中自有藥材。得不回光返照。以求其感化之妙乎。乃若八月十五日。明之夜。深山之鬼。結胎滄海之蚌。結珠抑何為感化相通如此。其妙哉。人生天地間。人為萬物之靈。反不能盜天地奪造化。曾見蚌之不若學仙者。亦嘗於此致意否乎。大抵陰陽得類。自然感化。今魏公以陽燧取火。方諸取水為證。欲使學者潛心內觀。於無中生有。其感化亦如是也。還丹篇云。三氣才交。甘雨降。兩神相會。玉漿流。信有之矣。夫鑑之與珠。皆光明瑩潔之物。表裏徹透。无纖毫痕瑕。故能拘日月之光。聚為一粟之明。雖寥廓至遠。隨即感應。然而定則聚。聚則有動。動則散。散則无人能虛心凝神。泰然內定。无一毫之雜。想以吾自己日月聚光不散久之氣。定時正自有奇效。要之至道不遠。恒在目前。亦猶磁石吸鐵。隔礙潛通。極為切近。但世人迷而忘返。不能求之於內耳。甯玄子詩云。殷勤好與師資論。不在他途在目前。又云。當時一句師邊得。密密垂簾仔細看。可謂切近之甚矣。

耳目口三寶。固塞勿發揚。

陰符經云。九竅之邪。在乎三要。何謂三要。耳目口是也。今魏公以三要為三寶。而曰固塞勿發揚者。欲修煉之士。斂耳目之聰明。絀喉舌之真氣。盡收歸裏。不敢出外。如寶貝之珍藏也。豈不見金

甑炊米。開蓋。密於上。薪火然於下。外無纖毫之罅。隙內有熱氣之盤。蘇餠項之間。米皆熟。熟為飯。今夫入室修煉。須是收視返聽。閉口含津。勿使纖毫真氣漏泄。然後至藥滋生。大丹成熟。若使耳為聲引目為色。牽重樓活活而出。皆發揚而無餘。何還丹之可求也。

真人潛深淵浮游守規中

真人即元神也。深淵即太淵也。異名眾多。今試舉而言之曰。泥丸宮。流珠宮。玉清宮。紫清宮。素微宮。太微宮。太乙宮。太玄關。玄門。玄宮。玄室。玄谷。玄田。砂田。第一關。都關。天關。天門。天谷。天田。天心。天輪。天軸。天源。天池。天根。天堂。天宮。乾宮。乾家。交感宮。離宮。神宮。神室。神關。神房。神都。玄都。故都。故鄉。故丘。故林。故宮。紫府。紫庭。紫京城。紫金鼎。朱砂鼎。汞鼎。玉鼎。玉室。玉京。玉宇。瑤臺。第一峯。最高峯。祝融峯。崑崙頂。崆峒山。蓬萊上島。上京。上宮。上玄。上元。上谷。上土。金上丹田。其名雖眾。其實則一也。翠虛篇云。天有七星。地七寶。人有七竅。權歸腦。太古集云。金丹運至泥丸穴。石姓先將記玉都是也。故帝一回源之道。汴流百脈。上補泥丸。腦實則神全。神全則形全也。今魏公謂真人潛深淵。浮游守規中者。隨真息之往來。任真氣之升降。自朝至暮。元神常棲於泥丸也。黃庭經云。子欲不死。修崑崙。崑崙靜中吟云。我修崑崙得真訣。復命篇云。會向我家園裏栽。培一畝天田。還元篇云。悟道顯然明廓落。閑閑端坐運天關。此乃至簡至易之道。但撥動頂門關棧。而勻勻地默默舉三宮自然升降。百骸萬竅自然通達。有如萬斛之舟。而惟用一尋之木。發千鈞之弩。而惟用一寸之

機。且是不費絲毫力。但昧者。自不信耳。或存老君在泥丸宮中。而默朝之。又畫蛇添足矣。旋曲以視。覽開闔皆合同。為己之軸。轉動靜不竭窮。

皇極經世書云。天之神棲於日。人之神發於目。大矣哉。人之神發於目也。生身處此物。先天地。沒身處此物。先天地。沒水火。木金土五行。攢簇於此。肝心脾肺腎之五者。鍾靈於此。唾涕精津氣血液之七物。結秀於此。其大也。天地可容其小也。纖塵不納。茲非為吾一身中之大寶也。歟。內指通玄祕訣云。寒光便是長生藥。變骨成金上品仙。又云。撮聚雙睛在目前。燒成便可點金仙。如此直指示人。而學者猶或未悟。何其昧之甚耶。蓋三宮升降上下往來。無窮無已。猶車之有輪也。其運用在心。猶輪之有軸也。其鈴鍵在目。猶軸之有轄也。金華詩云。仙童唯守洞門立。三島真人常往還。其說是已。

離氣內禁衛。坎乃不用聽。兌合不以談。希言順鴻濛。三者既闕。候緩體處空房。

離氣內禁衛者。收目內視。而光不露也。坎乃不用聽者。返耳內聽。而聽不泄也。兌合不以談。希言順鴻濛者。安閑心曲。冷如灰。默默無言。護聖胎也。三者既如此。關鍵又當緩體。處於空房。斯可以為修煉也。緩體者。舒徐容與。無勞爾形也。處空房者。入靜室也。其中不著他物。唯設一香一燈。一几一榻而已。坐處不欲太明。太明則傷魂。不欲太暗。太暗則傷魄。蓋魂好明。魄好暗。明屬陽。暗屬陰。是故翠虛篇。謂室宜向木。對朝陽。兌有明窗對夕光。而又謂莫息明燈并百和也。且夫人靜室。

修煉乃一至大因緣。誠非細事。豈不見悟真篇云。此道至神至聖。憂君分薄難消。是豈無德行者。所能妄觀也哉。然靜室亦不必拘以山林。或在屋中。或居道鄉。但得所託。無往不可。或疑悟真篇記有通邑大都。依賴有力者之語。蓋以大樂未成。難當寒暑。於一年之內。四季要衣。真氣未充。而尚有饑渴。於一日之內。三殮要食。如伍達靈之得張程二友。張紫陽之得馬陸二公。王冲熙之得富韓公。李長源之得陽親舊。於是咸底厥成。實為周天火候。須用一片工夫。不可間斷。必得同志有力者。為之保護。供給服事。俾免饑寒困苦之竊其氣。乃可以專志修煉也。陰真君金液還丹歌云。不得地。莫妄為。悟真篇云。命寶不宜輕。弄得斯道之正傳者。當自知之。

委志歸虛。无念念以為常。

委志歸虛。无者。心无雜念。意不外游。而鎮日翫真空也。念念以為常者。念念相續。勿令間斷。而常將氣度隨天道也。或疑此法與禪學稍同。殊不知金丹於無中生有。養就嬰兒。蓋非塊然面壁。稿木死灰之謂也。白紫清語錄云。修丹口訣第一是聚氣凝神。常常握固。即聚氣念念守默。即凝神。學者若徒知無心。無念。而不知聚氣凝神。則墮於頑空。又安得胎仙之成也。

證驗自推移。心專不縱橫。

修煉有三分工夫。則有三分證驗。有十分工夫。則有十分證驗。若能動而行之。夙夜不休。以至百日功靈。則兩腎如湯煎。膀胱如火燃。目有神光。耳有靈聲。鼻有異香。口有甘津。此身融融液液。證

驗逐日推移。所貴乎心專。而不可縱橫者。實恐燭理未透。而於靜定中。似夢非夢之際。或謂魔境之所攝也。指玄三十九章云。不可著他境物去。一心專守龍虎蟠。其說是已。丁靈心性訣云。若靜中抑按功深。或是忽見仙佛鬼神。樓臺光彩。一切境界。在於目前。大不得起心。生於憎愛。師父云。自己性中空廓。任他千變萬化。大抵一心無動。萬邪自退。但心火不生。則神氣相聚。子母相守。自然水火既濟。水見火而自然化為氣。上騰熏蒸。開竅無所不至。自然百脈調攝。四大冲和。謹慎守之道。自相契。王棲雲盤山語錄云。修行之人。靜中境界。甚有多般。皆由自己識神所化。因靜而現。誘引心君。豈不聞古人云。凡有所相。皆是虛妄。心欲遣識。識神尚在。便化形象。神頭鬼面。惑亂心主。若主不動。見如不見。體同虛空。無處捉摸。自然消散。關尹子云。人之平日。目忽見非常之物者。皆精有所結。而使之然。人之病日。目忽見非常之物者。皆心有所歎。而使之然。苟知吾心能於無中示有。則知吾心能於有中示無。但不信之。自然不神。或曰。厥識既昏。孰能不信。我應之曰。如捕蛇師。心不怖蛇。彼雖夢蛇。而無畏怖。故黃帝曰。道無鬼神。獨往獨來。即此諸說。觀之。則知魏公所謂心專不縱橫。誠為修煉者之要端也。

寢寐神相抱。覺悟候存亡。

精生有時。時至神知。百刻之中。切忌昏迷。須是行住坐卧。綿綿若存。如鷄抱卵。暖氣不絕。方可謂之修煉。至於真積力久。工夫純熟。晝夜如一。更無夢覺之異。雖當寢寐之間。神亦不昧。而精生之

時神與天道。雖不待喚醒。亦自覺悟。夏雷峯云。自然時六節。夢裏也。教知是也。今魏公謂寢寐神相抱。覺悟候存亡。欲修煉之士。常惺惺也。蓋金丹大藥。由神氣交結而成。乃是無質生質。結成聖胎。辛勤保護十月。如幼女之初懷孕。似小龍之乍養珠。蓋神氣始凝結。極易疎失。寢寐之際。須當與神相抱。切不可昏迷。而沉於夢境。覺悟之後。唯恐火冷。而丹力或遲。故必候其存亡。要在一日十二時中。無晝无夜。念絃在絃。然後工夫純粹。而藥材不致消耗。火候不致虧闕。馬可須臾離哉。顏容寢以潤。骨節益堅強。

顏容寢以潤。骨節益堅強者。至寶蘊於中。自然精華發於外。亦猶玉在山而木潤。淵生珠而崖不枯也。

辟卻眾陰邪。然後立正陽。

悟真篇云。羣應剝盡。丹成熟。跳出樊籠。壽萬年。夫人之一身。徹上徹下。凡屬有形者。無非陰邪。滓濁之物。神仙修煉之法。蓋是无中生有。奪天地一點真陽。結成丹頭。於是晝夜進火。煉去陰氣。煉之十月。而胎員。三年而功滿。然後體變純陽。化形而仙也。

修之不輟。休。庶氣雲雨行。濛濛若春澤。液液象解冰。從頭流達足。究竟復上升。往來洞无極。拂拂被谷中。

內指通玄秘訣云。晝夜無休。作大丹。精華透頂。百神攢。益一年處室。夜以繼日。工夫不輟。自然效。

驗顯發。其和氣周匝於一身。溶溶然如山雲之騰太虛。霏霏然似膏雨之遍原。淫淫然若春水之滿四澤。液液然如河水之將欲解釋。往來上下。百脈通融。被於谷中。暢於四肢。拍拍滿懷。都是春。而其象如微醉也。入藥鏡云。先天氣後天氣得之者。常似醉。靈光集云。顛倒循環似醉。人不憂不。喜內全。具是皆丹功之靈驗也。丁靈陽回光集云。若一念無生。則自然丹田氣海之內。太陰之精。渡過尾閭穴。把夾脊雙關。天府泥丸。返下明堂鼻柱。入於華池。化為甘津。嚥下重樓。澆灌五臟六腑。至丹田上下流轉。充盈四大。周而復始。無不遍矣。如其朝行暮輟。用志弗專。又安能進於是哉。反者道之驗。弱者德之柄。

反者反覆也。道德經云。致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。蓋修丹效驗。出乎虛之極。靜之篤。與天地冥合。然後元氣從一陽而來復。若使虛不極。靜不篤。則為山九仞。功虧一簣。從何而得效驗哉。弱者柔弱也。道德經云。專氣致柔。能如嬰兒乎。蓋修丹本柄。在乎持其志。無暴其氣。如嬰兒之柔弱方可。若使志無所守。氣無所養。則所得未錙銖所喪已山崖。將何以為本柄哉。

芸鋤宿汙穢。細微得調暢。

諸慮既息。則百骸俱理。心氣消散。道氣常存。譬如農夫之務去草焉。其夷蘊崇之。絕其本根。勿使能殖。則善者伸矣。今天神仙之修丹。芸鋤宿穢。驅遣鬼尸。安靜六根。空其五蘊。於正念中。清淨光明。虛白晃耀。乃得五臟清涼。六腑調泰。三百六十骨節。無有滯礙。八萬四千毛竅。皆通暢也。

濁者清之路。昏久則照明。

二二二

翠虛篇云。精神冥合。氣歸時。骨肉融和。都不知。當斯之時。三田氣滿。恍惚如在醉夢中。得不謂之昏濁乎。學者到此境界。切不可放倒。當知昏久則必明。濁久則必清。追夫時至。氣化而九天音信散。胚腠則神水湛湛。華池靜。白雪紛紛飛四山。七寶樓臺十二層。樓前黃花深可觀。分分朗朗。盡見於恍惚之間。豈終於昏濁而已矣。

世人好小術。不審道淺深。棄正從邪。徑欲速關。不通猶盲。不拄杖。聾者聽宮商。投水捕雉。兔登山索魚。龍植麥。欲獲黍。運規以求方。竭力勞精神。終年不見功。

金丹大道。積精累氣而成。斷不可以一蹴到也。片餉結胎。百日立基。一年入室。三年煉養。自有節次。工夫決無今日遇師。明日便能升仙之理。奈何世之學者。往往惑於道聽塗說。不審道之淺深。不擇師之邪正。務求速效。唯好小術。或知其一。不知其二。或得其體。不得其用。局於偏見。自以為是。甚至張皇邪說。而反謗正道。穿鑿真經。以取信。未學妄以授妄。迷以傳迷。如此者多矣。間有聰明之士。則又不肯屈己參訪。惟鑽尋故紙。以望得悟。何異盲者之不拄杖哉。其愚昧之人。不通至理。強以臆說。組合丹書。何異聾者之聽宮商哉。乃若以臍內為玄關。此猶捕雉。兔而入水者也。以兩目為華池。此猶索魚。龍而登山者也。他如學採戰。以望不死。坐頑空。而覲長生。豈非植麥欲獲黍者乎。運規以求方者乎。是皆執迷不悟。空費力。遂歸首空。然迄无成效。惜哉。

欲知服食法。至約而不煩。

指玄三十九章云。內裏明。來。是。至。真。外邊入者。即非親。謂丹在身中。不必求之外也。今魏公乃有服食之說。得非丹自外來。而吞入口。與曰非也。丹生於坎中。因火逼而出位。遍歷三宮。降而入口。故曰服食也。至約而不煩者。口訣至簡至易也。夫既謂之至簡至易。則參同契不作可也。何為連篇累牘。點點而不已耶。又嘗見悟真篇云。大丹之法。至簡至易。雖愚暗小人之立。超聖地。而又云煉金丹者。須洞曉陰陽。深達造化。何也。吁。有說矣。愚惡暗小人心。無忖量。易於取信。暨有所遇。則徑直奉行。雖无講明。亦可。聰明之士。則不然。見聞既廣。疑慮常多。有一未明。必欲窮究而後已。苟不使之洞究陰陽造化之原。彼將中道生疑。一為旁門近似之說所撼。則未免投抒下機。而反為吾道之不真矣。此所以不得不為之講明也。然則魏公之作是書也。雖欲不鄭重其詞。其可得乎。

太陽流珠。常欲去人。卒得金華。轉而相因。化為白液。凝而至堅。

太陽流珠。乃靈汞也。靈源大道歌云。此位何曾有定位。隨時變化。因心意在體。感熱則為汗。在鼻。感風則為涕。在腎。感合則為精。在眼。感悲則為淚。可見其常欲去人也。金華即真鉛也。汞得真鉛。則轉而相依。自然不飛不走。留戀於內。而化為金液。凝而至堅也。

金華先倡。有頃之間。解化為水。馬齒欄杆。陽乃往。和情性自然。

真鉛生於坎位。先液而後凝。凝作黃芽。故有馬齒欄杆之喻。翠虛篇云。丹頭只是先天氣。煉作黃芽。發玉英是也。夫鉛乃君也。汞乃臣也。鉛先動。汞應之。猶君倡而臣和也。鉛屬金。汞屬木。木性愛金。金情戀木。陰陽得類。自然感合也。

迫捉時陰。拘蓄禁門。

迫捉時陰者。時節正。時須急採也。拘蓄禁門者。採得歸來。爐裏煎也。還元篇云。但要合天機。誰識結丹處。何謂合天機。迫捉時陰是也。何謂結丹處。拘蓄禁門是也。法當迫近陰極之時。迎一陽初動之機。以進火。不可過之。亦不可不及此之謂。迫捉時陰也。進火之際。促百脈以歸源。窮九關而徹底。君火相火。民火皆拘聚於黃宮。而煨成至寶。此之謂拘蓄禁門也。入藥鏡云。天地靈造化。慳苟非。迫捉時陰。拘蓄禁門。安能盜其機者。

慈母育養孝子。報恩遂相銜。嚙嚼相吞。嚴父施令。教教子孫。

真鉛之生。孕於坤母之胞。猶慈母之育養也。迨夫飛上乾宮。擒制真汞。與真汞交結。而成丹。則又復回於坤母之舍。此即孝子之報恩。如慈鳥之反哺也。然非炎火使之猛烹。極煨則真鉛不能飛起。此嚴父之所以施教。教之令也。玉芝書云。鉛不得火。則不飛。汞不得鉛。則不結。蓋有細微之旨。

豈可以容易言哉。

五行錯。玉相据以生。火性銷金。金伐木榮。

金生水。水生火。此常道之順五行也。今以丹法言之。則木與火。為侶。火反生木。金與水。合處。水反生金。故曰五行錯。王相。据以生也。火性銷金。者。運南方離宮之火。以煉北方水中之金也。金伐木。榮者。運北方水中之金。以制南方火中之木也。

三五為一。天地至精。可以口訣。難以書傳。

三者水一火二。合而成三也。五者土也。三五為一者。水土相與混融。化為一氣也。斯時也。黃相雜清濁未分。猶如天地渾沌之初。少焉時至。氣化无中生有。則窈冥冥生。恍惚恍惚結成團。而天地之至精。孕於其中矣。屈突神和云。若明三五。一旦作地行仙。其妙須臾。口傳心授。難以盡形之於毫楮也。

子當右轉。午乃東旋。卯酉界隔。生客二名。

子當右轉者。自西方轉於子位。而虎向水中生也。午乃東旋者。自東方轉於午位。而龍從火裏出也。子午即南北也。南北即水火也。卯酉即東西也。東西即金木也。右轉左旋。一伏一起。則水火相交。金木不間隔矣。還元篇云。輪迴玉兔與金雞。道在人身。人自迷。滿目盡知。調水火。到頭無箇識。東西蓋東西之與卯酉。皆金木之異名。即非天地方位。亦非人身左右。然又不可舍吾身而索之他。也。嗟乎。近來世上人多詐。盡著布袍。稱道者。問他金木。是何般。嚙口不言。如害。啞。苟非遇師真。指授。則徒自臆度而已。終亦莫能知也。



龍呼於虎。虎吸龍精。兩相飲食。俱相貪併。

龍南方離龍也。虎北方坎虎也。作丹之時。驅龍下呼於虎。虎乃吞吸龍精。一呼一吸。兩相飲食。於是併合為一指。玄三十九章云。若解相吞歸一處。神仙頃刻不勞功。其法至神仙極容易。但學者不識龍虎為何物也。

熒惑守西。太白經天。殺氣所臨。何有不傾。

熒惑守西者。火入金鄉也。太白經天者。金過南方午位而出現也。作丹之時。運神火照入金鄉。金被火逼。遂飛騰而起。現於南方。還金篇云。沉歸海底去。抱出日頭來。是也。金即真鉛也。殺氣所臨。何有不傾者。真鉛飛上擒真汞。真汞自出投真鉛。元陽子太道歌云。白虎自茲相見後。流珠那肯

不相從是也。

狸犬守鼠鳥雀畏鷗各得其性何敢有聲。

神入氣而為始如狸犬之守鼠藥得火而成丹如鳥雀之畏鷗由其物類相制一見則自然降伏此所以不敢作聲也。

不得其理難以妄言。竭殫家產妻子饑貧自古及今好者億人訖不偕遇希有能成。廣求名藥與江湖藝客往來盡費家財使兄弟妻子離散乃至終身訖不偕遇而舉世希有能

乖殊。

還金篇云。不達陰陽祖徒勞更議玄。況乎不得其理。又安可以臆見妄言哉。夫自古及今好者億人。廣求名藥與江湖藝客往來盡費家財。使兄弟妻子離散。乃至終身訖不偕遇。而舉世希有能成何也。蓋其入門差錯而與道乖殊。不遇明師而未燭厥理故也。

如審遭逢。睹其端緒。以類相況。揆物終始。

旁門小術其法繁難。易遇而難成。金丹大道其法簡易。難遇而易成。如審遭逢。睹其端緒。即物類以相況。揆物理之終始。則天地之間。形生氣化。洪纖高下。有情无情。頭頭是道。皆可觸類而長之。也有如鶴鳴夜半。雞鳴五更。其故何也。蓋與天地之氣相應也。他如寒蟬之吸風。犀牛之望星。老蚌之含月。頑石之懷玉。蝶翅之開闔。螢焰之明滅。貓睛之舒斂。鹿尾之逆運。龜腹之納息。驚靈之射影。風袋之鼓風。水滴之吸水。磁石之引針。琥珀之拾芥。桔槔轆轤之運水。菖蒲稻花之凝露。蛇

之入蟄。魚之在水。蜩蟬之轉丸。螭蟠之吮子。雞之抱卵。兔之懷胎。牛之有黃。龍之有珠。梅核之生仁。甜瓜之脫蒂。與夫芭蕉春風之樨。梧桐秋雨之祕。碧潭之夜月。青山之暮雲。無非金丹法象。張紫陽謂煉金丹者。須洞曉陰陽。深達造化。豈不信哉。

五行相克。更為父母。母含滋液。父主稟與。

丹法之要。莫大乎五行。五行之妙。无出於坎離。坎為水。金水合處。而水中有金。離為火。木火為侶。而火中有木。是為四象。加以坎納戊土。離屬己土。是為五行。悟真篇云。震龍未出。是離鄉。兌虎鉛生在坎方。二物總因兒產母。五行全要入中央。又云。坎離若還無戊己。雖含四象不成丹。只緣彼此懷真土。遂使金丹有返還。其說明矣。丹法以火煉金。以金伐木。火盛則水沃之。水盛則土遏之。是謂五行相克。金生水。水乃金之子。而水中生金。木生火。火乃木之子。而火中生木。是謂更為父母。父猶天也。母猶地也。天氣降而至於地。地受之而成生育之功。故曰母含滋液。父主稟與。赤龍大丹訣云。妙在天交地。功能返與還。翠虛篇云。父精母血結胎成。尚自他形似我形。身內認吾真。父母方才捉得五行精。脩煉之士能以自己之天交自己之地。以自己之五行攢簇於其內。則相吞相啗。卻相親。始覺无中有孕。而結成聖胎也。

凝精流形。金石不朽。

五行之精凝結於天地間。或為金。或為石。歷千百載而不朽。人能反身而求之。以吾自己五行之

精凝結成寶。則將與天地相為無窮。金石異足多哉。

審專不泄得成正道。

專者謝絕人事。一心修煉。念茲在茲。而用志不分。也不泄者。終日默默如鷄。抱卵神若出。便收來常在腔子之內也。審如此。則工夫純粹。藥材不至消耗。火力不至間斷。道乃成矣。昧者惑於下術。乃謂手按尾闕。閉其淫佚。感合之穢物。謂之不泄。不思精雖不泄。神氣益已去矣。徒留其底滯。撓敗之物。積於腰間。以成奇僻之疾。何其昧也。如此。楞嚴經云。若不斷淫。修禪定者。如蒸沙石。欲其成飯。經百千劫。則名執沙。況此金丹大道。以性命兼修。宜如何耶。翠虛篇云。若欲延年。救老殘。斷除淫慾。行旁門。果將留形。永住世。除非運火煉神。丹學者其審思之。

立竿見影。呼谷傳響。豈不靈哉。天地至象。

立竿而見影。呼谷而響。傳益未有感而不應者也。乃若日月懸象於天。取火則火生。取水則水至。感應如此。其速豈不至靈也哉。然天下莫不見而莫能知也。翠虛篇云。日月兔兩輪。圓根在先天。採取難。月夜望中能採取。天魂地魄結靈丹。學者誠能盜天地之機。於日月相望之後。以自已。日月交光於中央。則內真外應。丹自來而和他。日月被烹煎矣。

若以野葛一寸。已豆一兩。入喉取僵。不得俯仰。當此之時。雖周文操著。孔子占象。扁鵲操鍼。巫咸扣鼓。安能令蘇復起。馳走。

野葛巴豆草藥中之至毒者也。若野葛嚼至一寸。巴豆服至一兩。即時僵仆。雖周文孔子為之操著。占象扁鵲巫咸為之操鍼扣鼓。亦不能使之復蘇矣。然而今人但信毒藥入口能使人速死。而不信靈丹入口能使人長生。是不思之甚與。

河上姤女。靈而最神。見火則飛。不見埃塵。鬼隱龍匿。莫知所存。將欲制之。黃芽為根。

真汞產於離。離為女。居午。以分野言之。午為三河。故稱河上姤女。究其所從來。蓋由虛心凝神而得之。實是心中出。是以謂之靈汞。又謂之神汞。其性猛烈。見火則飛。走無踪。猶如鬼隱龍匿。莫知所存。非用黃芽為根。何以制之。黃芽即真鉛也。汞得真鉛擒制。交結然後不能飛走。此所以用之為金丹之根也。

物无陰陽。違天背源。牝雞自卵。其雛不全。夫何故乎。配合未連。三五不交。剛柔離分。

一陰一陽為之道。偏陰偏陽為之疾。譬之牝雞不牡而自卵。則其无雛必矣。何者。獨陽不生。獨陰不成也。悟真篇云。莫道孤陰為有陽。獨修一物轉羸危。勞形按引俱非道。煉氣餐霞更是狂。舉世漫求鉛汞伏。何時得見虎龍降。勸君窮取生身處。反本還源是藥王。人能回光返照。以吾自己陰陽交媾於內。則三五配合。三五歸一。何必他求。還元篇云。自家變理內陰陽。玉芝書云。陰陽非採他人物。還丹篇云。陰陽須採自家真。豈可外吾身而求之他哉。翠虛篇云。當可求師安藥法。不可邪淫採精血。古云。若然天地悉皆歸。須學无為清靜訣。蓋金丹者。清靜无為之道也。或者溺於邪。

僻之說為金丹必用婦人感之甚矣

施化之道。天道自然。猶火動而炎上。水流而潤下。非有師導。使其然者。資始統政。不可復改。

天地之施化。水火之炎潤。此豈人力使之。乃自然而然耳。吾身自有天地。自有水火。其施化炎潤。亦豈人力使之。皆不過自然而然耳。指玄篇云。必知會合東西路。切在冲和上下田。蓋人之一身。法天象地。首即天也。腹即地也。但潛神內守。而勿忘勿助。調勻鼻息。而勿縱勿拘。自然一闔一闢。一稟一受。與天地施化之道無異。若夫時至氣化。機動籟鳴。則火從臍下發。水向頂中生。其妙自有不期然而然者。初不在勞神用力。而後得也。是道也。乃天造地設一定而不可易者也。魏公恐學者不明。身中之陰陽上下。遂以天地施化水火之炎潤為喻。可謂詳且明矣。

觀夫雌雄交媾之時。剛柔相結而不可解。得其節符。非有工巧以制御之。

全真集云。氣調神定。呼交媾。翠虛篇云。譬如夫婦交媾時。一點精神結成嬰。蓋金丹之所謂交媾。乃陰陽內感。神氣交結。曰雌雄。曰夫婦。皆譬喻也。還源篇云。神氣歸根處。身心復命時。這般真孔竅。料得少人知。當其神入氣中。氣與神合。得其節符。真有剛柔相結而不可解之狀。又豈有工巧以制御之。但見其然而然。吾亦不知其所以然。而然妙哉妙哉。

若男生而伏女。偃其軀。稟胞胎受氣之初。非徒生時。着而見之。及其死也。亦復效之。此非父母教令其然。本在交媾定制始先。

儲華谷祛疑說云。閏氣為男。閏氣為女。一闔一闔。男女攸分。李王黠注心印經云。男女稟受同也。但感合先後。而分陰陽耳。蓋陽氣聚而故男子面重。生時必伏。陰氣聚背。故女子背重。生時必仰。豈獨生時為然。其死也亦然。故男子溺死必伏。女子溺死必仰。走獸溺死。伏仰皆然。此豈父母教其若是。蓋於受氣之初。一闔一闔。一先一後。已定之也。今魏公講明清靜之道。乃及於男女之伏仰何也。曰。无他。欲學者洞明吾身之陰陽上下。而知造化自然之理而已矣。

坎男為月。離女為日。日以施德。月以舒光。日改月化。體不虧傷。陽失其契。陰侵其明。晦朔薄蝕。奄冒相包。陽消其形。陰凌其災。

乾之中爻。交於坤而成坎。於是坎為中男。坤之中爻。交於乾而成離。於是離為中女。然則離本乾體。其中爻乃坤畫。陽中有陰。故有日之象。坎本坤體。其中爻乃乾畫。陰中有陽。故有月之象。悟真篇云。離居日位。反為女。坎配蟾宮。卻是男。不會箇中顛倒意。休將管見事高談。此蓋身中之陰陽顛倒。學者誠未可以淺見窺也。夫日以施德。夫道也。月以舒光。婦道也。今以月為坎男。則是婦為男矣。以日為離女。則是夫為女矣。此其為顛倒也。而所以日改月化。體不虧傷者。由陰陽之相資也。夫日月之食。數之交也。日望月則月食。月掩日則日食。是故日食於朔。月食於望。然而有食有不食者。交則食。不交則不食也。今魏公舉日月二者。比喻丹道。而拳拳於晦朔薄蝕。其意蓋有在矣。學者得不回光返照。尋吾身中之日月。求吾身中之晦朔哉。上清集云。因看斗柄運周天。頓悟。

神仙妙訣。一點真陽生坎位。點卻離宮之關。自古乾坤。這些離坎。日月无休歇。今年冬至。梅花依舊凝雪。先聖此日開關。不過來往。皆為羣生設。物物總含生育意。正在子初亥末。造物無聲。水中起火。妙在虛危穴。如今識破金烏。飛入蟾窟。如此直指天機。顯陳道要。益足証魏公之言。昭昭乎不我欺也。

男女相須。含吐以滋。雌雄錯雜。以類相求。

男女雌雄。皆身中陰陽二物也。二物氣類相得。自然一吐一含。交結成胎。上清集云。自家身裏有夫妻。說向時人須笑殺。是道也。學者當以清靜无為求之。不可以邪見喻也。

金化為水。水性周章。火化為土。水不得行。

金生於坎宮。氣而已矣。蓋未化為水也。因太陽真火。伏蒸於其下。遂鎔化為水。水性周章。沛然孰能禦之。然火勢既極。則又化而為土。火化為土。則土剋水。水見土則止。故不得行也。

故男動外施。女靜內藏。溢度過節。為女所拘。魄以鈴魂。不得淫奢。

入藥鏡云。水能流。火能燄。在身中。自可驗。是故調和鉛汞。要成丹。不可溢度過節。今夫坎男動而施於外。離女靜而藏於內。一或溢度過節。則離女從而拘鈴之。豈能魂魄相制。而不致乎淫奢也。不寒不暑。進退合時。各得其和。俱吐証符。

採藥時。調火功。不得疾。不得緩。但欲其和平。而交媾耳。復命篇云。剛柔相會。氣均勻。妙在无傷克。

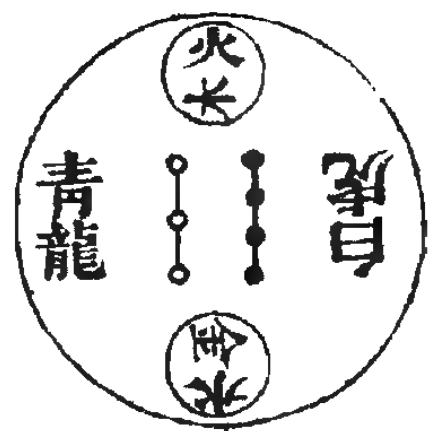
震大約以和為貴也。

丹砂木精得金乃并。

元陽子大道歌云。欲識丹砂是木精。移在西位與金并。益汞性飛走。最難降伏。惟投入於鉛爐之內。與鉛相合。然後不飛不走也。

金水合處。木火為侶。四者渾沌。列為龍虎。龍陽數奇。虎陰數耦。

天乙生水。位居北。其象為玄武。地二生火。位居南。其象為朱雀。天三生木。位居東。其象為青龍。地四生金。位居西。其象為白虎。四者各居一方。各為一象。本不相涉也。今日金水合處。木火為侶者。陽龍原是離宮出。陰虎還從坎位生也。夫既各為一象。則當舉四象而並稱之。今乃不言朱雀玄武。而獨以龍虎言之者。南北為經。東西為緯也。夫所謂金水合處者。以西面白虎之金。降入水中也。木火為侶者。以東三青龍之木。升入火中也。此所以金不在西。而與水合處於北。木不在東。而與火為侶於南。白虎變為黑虎。青龍化為赤龍也。蓋金木水火之四者。聚而為一。則渾渾沌沌。如太極之未分。列而為二。則震龍汞出自離鄉。兌虎鉛生在坎方。張紫陽深得其旨。遂一言以蔽之曰。四象不離二體。後之學者。不知四象果為何物。或以眼耳鼻舌為四象。或以肝肺為龍虎。體認既差。源流益別。又安識四象不離二體之妙哉。



肝青為父。肺白為母。心赤為女。脾黃為祖。腎黑為子。子五行始。三物一家都歸戊己。

翠虛篇云。肝心脾肺腎腸膽。盡是空屋舊藩籬。唾涕精津氣血液。只可接助為階梯。謂金丹乃无中生有之妙道。非有形有質之物。所可為也。今魏公乃以五臟言。何也。曰非用五臟也。特借五臟以比喻五行耳。蓋肝青肺白。言金木也。心赤腎黑。言水火也。金生水。木生火。故以肝肺為父母。心腎為子女。而金木二者。又從土中生。故以脾為祖也。夫既腎為子矣。而以為五行之始。何也。曰腎屬水。水數一。一日之氣起於子。生於腎。然後傳及肝心脾肺也。然而肝心脾肺腎之五者。不名為五臟。而名為三物。又何也。曰金水合處。木火為侶。與中央戊己之土。合而成三也。蓋四象五行全

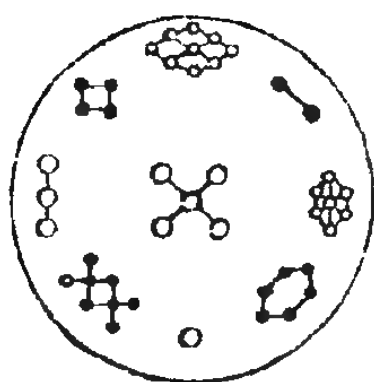
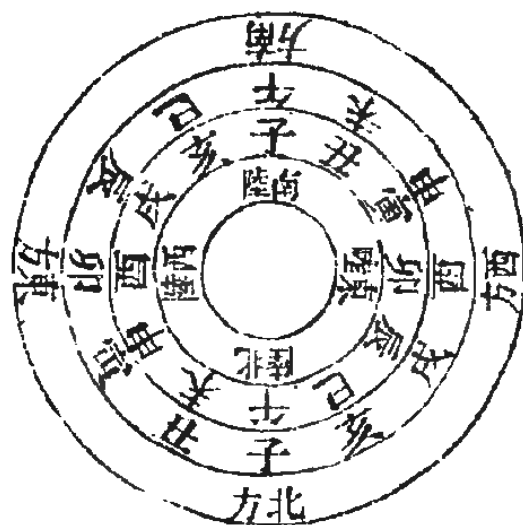
緒土。若无戊己不成丹。此其所以三物一家都歸戊己也。

剛柔迭興更歷分部。龍西虎東。建緯卯酉。刑德並會。相見懽喜。刑主殺伏。德主生起。二月榆死。魁臨於卯。八月麥生。天罡居酉。子南午北。互為綱紀。

剛柔迭興者。二氣相資運轉也。更歷分部者。周流經歷諸辰也。龍西虎東。建緯卯酉。刑德並會。相見懽喜者。象緯一動。而卯酉相加。金木不間隔也。刑主殺伏者。沉歸海底。如秋氣肅殺。斂萬物以入也。德主生起者。般上南溟。如春氣發生。暢萬物以出也。二月榆死。魁臨於卯者。二月建卯。而月將為河魁。河魁屬戌。而戌中有辛。榆死於此月。由辛金之殺氣。臨於卯也。八月麥生。天罡居酉者。八月建酉。而月將為天罡。天罡屬辰。而辰中有乙。麥生於此月。由乙木之生氣。据於酉也。子南午北。互為綱紀者。日行西陸。謂之春。而二月卯時。西陸在東北。陸在南。日行東陸。謂之秋。而八月酉時。東陸在西南。陸在北也。蓋南北為天地之經。東西為天地之緯。鼎中魁罡一轉。則龍走西。而虎走東。子在南。而午在北。與二八月卯酉之造化無異。故悟真篇謂兔雞之月。及其時。刑德臨門。樂象之也。象也者。像此者也。魏公設此象以示人。其理儘是明白。奈何執文泥象者。往往只就紙上搜索。更不去身中尋思。於是迷迷相引。而無有出期。殊不知魏公所謂龍西虎東。子南午北。即吾身之天地反覆。若能曉悟吾身天地反覆之妙。則東西之所以建緯。南北之所以互為綱紀。皆可默會其機矣。又何用區區向外尋也哉。

一九之數。終而復始。

一九之數。即戴九履一之數也。終而復始者。自一而九。自九而一。往來上下。周流不息也。



含元虛危播精於子。

含元虛危者。日到虛危夜夜同。而元氣胚胎於此也。播精於子者。子時氣到尾閭關。而真精至此而生也。金丹之妙。含元於先天。播精於後天。何謂先天。寂然不動。窈窈冥冥。太極未判之時是也。何謂後天。感而遂通。恍恍惚惚。太極已判之時是也。先天惟一氣耳。後天然後化為真精也。翠虛篇云。半斤真汞。半斤鉛。產在虛无。太極先須。趁子時。當採取。煉成金液。入丹田。其說是已。蓋所謂虛危者。亥子之間。陰極陽生之時也。子時者。一陽動處是也。過此以往。則有一子母分胎。路妙在尾箕斗牛女。非洞曉吾身之陰陽。深達天地之造化。曷克知此者。



關關雎鳩。在河之洲。窈窕淑女。君子好逑。雄不獨處。雌不孤居。玄武龜蛇。蟠蚪相扶。以明牝牡。竟當相須。假使二女共室。顏色其姝。令蘇秦通言。張儀結媒。發辨利舌。奮舒美辭。推心調偕。合為夫婦。散髮腐齒。終不相知。若藥物非種。名類不同。分劑參差。失其紀綱。雖黃帝臨爐。太乙執火。八公搗煉。淮南調合。立宇崇壇。玉為階陛。麟脯鳳脂。把籍長跪。禱祝神祇。請哀諸鬼。沐浴齋戒。妄有所冀。亦由和膠補釜。以碯塗瘡。去冷加冰。除熱用湯。飛龜舞蛇。愈見乖張。

金丹大道。一陰一陽而已。參之人事物理。莫不皆然。今魏公取關雎淑女。配君子之義。以喻身中男女之相匹。又取玄武龜蛇蟠蚪之義。以喻身中牝牡之相須。可謂廣譬曲喻。纖悉不遺矣。且如兄女艮男。上下感應。以相與。則謂之咸。離兌二女同居。其志不同行。則謂之睽。以明陰陽貴乎相得。不可以一偏也。乃若爐火煅煉之事。亦必陰陽兩齊。倘藥物非其種類。分兩失其紀綱。雖黃帝臨爐。太乙執火。八公淮南。搗煉調合。金玉以為壇陛。麟鳳以為脯脂。齋戒沐浴。把籍長跪。陳青辭拜朱章。禱爾於上下神祇。吾見其廢時亂日。勞而無功。獨如和膠泥以補破釜。以碯砂而塗惡瘡。與夫去冷而加冰。除熱而用湯。飛龜舞蛇。愈見乖張矣。或泥雄不獨處。雌不孤居之說。謂修丹不用婦人。則為壽陽。遂妄引此章。以證其邪僻之謬論。而反笑正道之迂闊。多見其不知量也。

陸持亭先生曰晝生當惜陰夜
生當惜燈遇言當惜口遇事當
惜心閒時忙得一刻則忙時閒
得一刻
倪吉甫曰人之作孽莫甚於口
我聞人多矣見言語共酸者罕
有不達天譴故人惟若拙若訥
為貴即真拙真訥亦何病乎

周易參同契發揮

林屋山人全陽子俞琰述

下篇

惟昔聖賢懷玄抱真

无視无聽抱神以靜。廣成子之懷玄抱真也。專氣致柔。能如嬰兒。老子之懷玄抱真也。乃若女媧氏煉五色石以補天。丹相氏得其環中以隨成。此又列禦寇漆園吏之丹法也。學者勿謂夙有仙骨。方可希求。要之但辨肯心。无不可者。聖賢何人哉。予何人哉。有為者亦若是。志道之士。誠能發勇猛心。辨精進力。勤而行之。夙夜不休。則時至而氣自化。水到而渠自成。又何患乎煮頑石之不能磨鐵杵之不為針也哉。但恐學而不遇。遇而不得。雖得真訣。復不能守。朝為而暮欲其成。坐修而立望其效。升勺之利未堅。而鍾石之費相尋。根核之据未極。而冰霜之毒交攻。如是則雖有廣成老子為之師。列子莊子為之友。亦未如之何也已矣。馬丹陽金玉集云。煉氣作生涯。怡神為日用。常教龍虎調。不使馬猿弄。又云。觀天行大道。默然得交泰。本師傳口訣。无為功最大。蓋古之修一者。一念不生。萬法俱妄。澄澄湛湛。惟道是從。於靜定之中。抱冲和之氣。出息微微。入息綿綿。上至泥丸。下至命門。周流不已。神氣無一刻之不相聚。及其內丹將成。則元氣兀然自住於丹田中。與天地分一氣而治。昔者黃帝。閒居大庭之館。三月內視。蓋用此道也。此道至簡至易。於一日十

二時中。但使心長。取氣與神合。形乃長存。與日月而周回。同天河而運轉。輪轉無窮。壽命無極。指玄篇云。但能息息皆相顧。換盡形骸。玉液流其說是已。至若呼而不得神宰。則一息不全。吸而不得神宰。亦一息不全。要在心與息常相依。神與氣常相守。念念相續。打成一片。然後形神俱妙。與道合真。靈源大道歌云。神是性。兮氣是命。神不外馳。氣自定仙。樂集云。神氣相見。性住命定。蓋不可斯須少離也。常人則不然。氣雖呼吸於內。神嘗縈役於外。自幼而趨壯。自壯而趨老。未嘗有一息駐於形中。遂使神與氣各行而不相守。卒之宅舍空虛。牆壁頽毀。而主人不能以自存。此豈天地殺之鬼神害之哉。失道而自逝也。施栖真鍾呂傳道集云。所呼者自己之元氣。從中而出。所吸者天地之正氣。自外而入。若其根源牢固。元氣不損。則呼吸之間。尚不奪天地之正氣。苟或根源不固。精竭氣弱。上至元神已泄。下則本宮无補。所吸天地之正氣。隨呼而出。身中之元氣。不為己之所有。而反為天地之所奪。是故仙人多云。採煉貴及時。鼎器一敗。則不可救藥。蘇子由晚年問養生之說於鄭仙姑。仙姑曰。君器敗矣。難以成道。蓋藥材貴乎早年修煉。若至晚景行持。則老來精虧氣耗。鉛枯汞少。縱能用力。惟可住世安樂。爾翠虛篇云。分明只在片言間。老少殊途有易難。蓋謂此也。或曰。呂純陽五十歲而始聞道。馬自然劉朗然皆得道於六十四歲之後。何也。曰。屋破修容易。藥枯生不難。但知歸復法。金寶積如仙。願吾平日所養。付如耳。

服煉九鼎化跡隱論

九鼎。火候之九轉也。九轉。火候數足。則變化踪跡。憑虛御空。而逍遙乎天地之間也。呂純陽密語。坏歌云。九年火候多經過。忽爾天門頂中破。真人出現大神通。從此天仙來相賀。此之謂也。含精養神。通德三元。

三元。上中下之三田也。含養之久。力到功深。則精神內藏。和氣充周於一身。而百骸萬竅。无不貫通自然。如天河之輪轉。混元寶章云。歲久不勞施運用。水輪火軸自迴環。是也。夫所謂含精養神者。外不役其形骸。內不勞其心志也。蓋神太用則歇。精太用則竭。日復一日。斷喪殆盡。而與草木俱腐。豈不大可哀乎。是故修丹者。虛其心。忘其形。守其一。抱其靈。故能固其精。保其氣。全其神。三田精滿。五臟氣盈。然後謂之丹成。譚景升化書云。悲則雨淚。辛則雨涕。憤則結癭。怒則結疽。心之所欲。氣之所屬。無所不欲。邪苟為此。正必為彼。是以大人節悲辛。誠憤怒。得瀨氣之門。所以收其根。知元神之囊。所以韜其光。若蚌內守。若石內藏。所以為珠玉之房。誠至論也。精益腠理。筋骨緻堅。

腠理。皮膚之間也。修煉至於精益腠理。則血皆化為骨矣。翠虛篇云。如今通身是白血。已覺四季無寒熱。蓋修煉之功。莫大乎填髓。髓者髓之海。髓髓滿則純陽流溢。諸髓皆滿。然後骨實筋堅。永無寒暑之憂也。眾邪辟除。正氣常存。

人之所以能修煉而長生者。由其能盜天地之正氣也。人之所以能盜天地之正氣者。由其有呼吸也。呼至於根。吸至於蒂。是以能盜天地之正氣。歸之於丹田也。人之呼吸。由天地之呼吸也。皇極經世書云。冬至之後為呼。夏至之後為吸。此天地一歲之呼吸也。張觀物注云。冬至之後。陽長陰消。舒萬物以出。故為呼。夏至之後。陰長陽消。斂萬物以入。故為吸。自白而言。則子以後為呼。午以後為吸。天之一年一日。僅如人之一息。是以一元之數。十二萬九千六百年。在大化中。為一年而已。今以丹道言之。一日有一萬三千五百呼。一萬三千五百吸。一呼一吸為一息。則一息之間。潛奪天運一萬三千五百年之數。一年三百六十日。四百八十六萬息。潛奪天運四百八十六萬年之數。於是換盡穢濁之軀。變成純陽之體。始而易氣。次而易血。次而易脈。次而易肉。次而易髓。次而易筋。次而易骨。次而易髮。次而易形。積九年而閱九變。然後陰盡陽純。而與天地齊年。茲其為長生超脫之道也。今魏公謂眾邪辟除。正氣常存者。晝夜運火。煉盡陰氣。變為純陽。而正氣常存。乃能長生也。翠虛篇云。透體金光骨髓香。金筋玉骨盡純陽。煉教氣血流為白。陰氣銷磨身自康。蓋純陽者為仙。純陰者為鬼。陰陽相半者為人。人能煉陽以消陰。乃可以為純陽之仙。若有纖毫陰氣。煨燼未盡。則不得謂之純陽也。

累積長久。化形而仙。

大矣哉。丹道之法。天也。難矣哉。丹道之不息也。何以言之。陰符經云。觀天之道。執天之行。盡矣。夫

天之所以長且久者以其晝夜之運也。人能觀天之道反而求之吾身亦如天道晝夜之運則長生久視之道實在於此。舍此更無他道也。蓋晝夜之運即天之道也。人以藐然六尺之軀乃能法天之道而與天道同其運則其為道也豈不大矣哉。易曰天行健君子以自強不息。夫子作象之意欲使知道君子象天行之健也。天之所以常行而不已者以其健耳。健則能行之無已。君子欲其行之不息當法乾健以自強其志斯可矣。蓋不息者人之所難也。天道之運晝夜而不息。人而象天道晝夜之運而不息豈不難矣哉。然而天下之大事必作於其細。天下之難事必作於其易。合抱之木生於毫末。九層之臺起於累土。千里之行始於足下。是故聖人圖難於其易為大於其細。亦在夫積久之功耳。黃庭經云仙人道士非有神積精累氣乃成真。故自片餉結胎之後百日而功靈十月而胎圓一年而小成三年而大成以至九年功滿人事皆盡然後可以遺世獨立羽化而登仙。蓋未有不自積累長久而得之者。若謂不必積久工夫而可以平地登仙則猶一鋤而欲掘九轍之井一步而欲登億丈之城豈有是理者。通玄真經云寸步不休跛躄千里累土不止邱山從成臨河欲魚不如退而織網。故夫人之學道不患不成惟患不勤不患不勤惟患無久遠之心。蓋久遠之心最為難也。吳宗玄玄綱論云知道者干而志道者一志道者干而專精者一專精者干而勤久者一是以學者眾而成者寡也。若知者能立志立志者能絕俗絕俗者能專精專精者能勤久未有學而不得者也。世降俗末去古逾遠學者每以躁競之心涉希靜之途意速而

事達望近而應遠。皆莫能相終。夫既立志不堅。信道不篤。朝為而夕改。始勤而終輟。悅於須臾。厭於持久。乃欲與天地齊年。不亦愚乎。內觀經云。知道易。信道難。信道易。行道難。行道易。得道難。得道易。守道難。若使不難。則滿地皆神仙矣。安足為異耶。呂純陽詩云。三畝丹田無種種。種時須假赤龍耕。曾將此種教人種。不解營治道不生。茲豈道之遠人哉。人自遠道耳。人徒見悟真篇云。赫赤金丹一日成。古仙實語信堪聽。若言九載三年者。盡是推延款日程。遂執此以訕笑累積長久之說。殊不知紫陽此詩。蓋引用韓道遠之語。以曉夫世之不知。有一日見效之妙。而徒事三年九載之勤者耳。非曰一日便可登仙。更不用積累長久之功也。嘗試論之上清集云。教我行持片晌間。骨毛寒心花結。成一粒紅渠。言即此是金丹。又云。開禧元年中。秋夜焚香跪地口相傳。鵲爾行持三兩日。天地日月軟如綿。又云。縱使工夫永見鉛。不知火候也徒然。大都全藉周天火。十月聖胎方始圓。雖結丹頭終耗失。要知火候始凝堅。如此則金丹之小效。固可片晌見之。而金丹之大功。蓋不止於一日矣。抑嘗以古人之說攷之。如王易玄云。九轉一年功。壽可同天地。又云。火運經千日。爐開見八瓊。又如韓道遠云。十月滿足。麗乎二儀。又云。三年法天行道。永世無為金質。王韓二公皆唐之得道真仙也。肯妄言哉。又如呂純陽云。千日工夫不暫間。河車般載上崑山。又云。才得天符下玉都。三千日裏積工夫。又如劉海蟾云。爐開八關終九五。九還七返是三年。又云。九轉功成千日候。已知名姓列仙都。夫洞賓之於海蟾。乃列仙中之錚錚者。肯妄言哉。不特此也。又如

陳朝元云。含養胞胎須十月。焚燒丹藥在三年。又云。九年還返無差錯。煉取純陽作至真。又如王良器云。大將天法烹千日。恁時除假只留真。又云。靈芝種滿三丹田。千日工夫延萬年。又如薛紫賢云。四象包含歸戊己。精勤十月產嬰孩。又云。昇騰須假至三年。攜養殷勤愛戀。又如劉虛谷云。顏容可定因三住。胎息成功合一周。又云。大功欲就三千日。妙用無虧十二時。又如陳默默云。炁候簇成須百日。工夫煉就是三年。又如李長源云。勿謂丹成消一日。到頭須下數年功。又如陳翠虛云。片餉工夫修便現。老成須是過三年。又云。千朝火候知時節。必定芽成永自乾。諸公之說。豈皆謬為此論。以誑惑後人者。邱長春樞溪集云。假使福輕魔障重。挨排功到必周全。吾黨其勉諸憂憫後生。好道之倫。隨傍風采。指畫古文。著為圖籍。開示後昆。露見枝條。隱藏本根。託號諸石。覆謬眾文學者。得之輟續終身。子繼父業。孫踵祖先。傳世迷惑。竟無見聞。遂使宦者不仕。農夫失業。商人棄貨。志士家貧。吾甚傷之。定錄此文。字約易思。事省不繁。披列其條。核實可觀。分兩有數。因而相循。故為亂辭。孔竅其門。智者審思。以意參焉。

指玄三十九章云。求仙不識真鉛汞。閑讀丹書千萬篇。蓋丹書所謂鉛汞。皆比喻也。在學者觸類而長之耳。殆不可執文泥氣。舍吾身而求之外也。載唯古之聖賢。憂憫後生。有好道之士。不得其說。遂為之遺書。是謂書古文者。為圖籍以開示之。實欲使學者有可以為溯源尋流之地也。然且著書之言。往往與本根不啻。昨言其事。而託五金八石為號。以露見枝條而已。後之得其書。

者不究其旨。徒爾緼縻終身。以至子子孫孫。世世迷惑。燒竭朱汞。竟無所得。遂使在官者棄官服田者棄田。商人失其本業。志士無以聊生。甚可傷也。魏公傷其如是。遂乃定錄此參同契一書。傳行於世。其間分兩有數。不妄發一句。因而相循。不開著一字。枝條一披。核實隨現。可謂字約而易思。事省而不繁矣。或者見其三篇之多。疑其太贅。殊不知三篇即一篇也。一篇即一句也。以一句口訣。散佈於三篇之內。所以錯亂其辭。孔竅其門者。不敢成片漏泄也。智者誠能審而思之。以意參焉。必當自悟。

法象莫大乎天地兮。玄溝數萬里。

道之大。無可得而形容。若必欲形容此道。則惟有天地而已矣。天地者。法象之至大者也。有玄溝焉。自尾箕之間。至柳星之分。界斷天盤。不知其幾萬里也。修丹者。誠能法天象地。反而求之。吾身則身中自有一壺天。方知魏公之所謂玄溝。吾身亦自有之。蓋不用求之於天也。何謂玄溝。天河是也。

河鼓臨星紀兮。人民皆驚駭。

河鼓。天河邊之星也。其位在斗牛之間。星紀。天盤之丑位也。河鼓臨星紀。則驅回尾穴。連空焰。趕入天衢。直上奔。正當其斬關出路之時。一身之人民。豈不竦然驚駭。翠虛篇云。曲江之上。金烏飛。姮娥已與牛斗。歡。即河鼓臨星紀之謂也。又云。山河大地發猛火。於中萬象生風雷。人民皆驚駭。

之謂也。

晷影妄前卻兮。九年被凶咎。

晷影即火候也。前卻即進退也。九年即九轉也。以九年感而小之。則一月一還為一轉。翠虛篇謂九轉工夫日用九是也。更感而小之。則一刻之中自有小九轉。金丹大成集云。九轉工夫在片時是也。晷影妄前卻兮。九年被凶咎者。火候之進退。不可毫髮差殊。然後九轉之間。穩乘黃牝馬。而可保无咎。反是則九轉之間。翻卻紫河車。而凶咎遂至矣。悟真篇云。大都全藉修持力。毫髮差殊不作丹。信不可不慎也。

皇上覽視之兮。王者退自後。

太上素靈經云。人身有三。上一為身之天帝。中一為絳宮之丹房。下一為黃庭之元王。夫上一天帝。即泥丸太一君也。中一丹房。即絳宮天子也。下一元王。即丹田元陽君也。今魏公謂皇上覽視之者。運神火照入坎中。以驅逐坎中之真陽也。王者退自後者。真陽因火逼而出位於坎也。於此駕動河車。則真陽飛騰而起。以點化離宮之真陰也。

關鍵有低昂兮。周天遂奔走。

天形如彈丸。晝夜運轉。周匝无休。其南北兩端。一高一下。乃關鍵也。人身亦然。天關在上。地軸在下。若能回天關。轉地軸。上下相應。則一息一周天也。

江河無枯竭兮。水流注於海。

海乃百川所歸之地。江河之水。所以注於海而無枯竭者。名山大川。孔穴相通。而往來相循環也。人身亦然。一氣流通。則八路之水。皆逆流奔注於元海中也。

天地之雌雄兮。徘徊子與午。

午者。天之中也。子者。地之中也。子午為陰陽相交。水火相會之地。日月至此。勢必徘徊。今人以太陽當天。謂之停午。即徘徊之義也。以丹道言之。上升下降。一起一伏。亦徘徊於子午。蓋與天地同途。初無異也。

寅申陰陽祖兮。出入終復始。

斗指寅而天下春。陽氣自此而發生。暢萬物以出。斗指申而天下秋。陰氣自此而肅殺。斂萬物以入。則知寅申者。陰陽之祖。萬物出入之門也。以丹道言之。自寅而出。自申而入。周而復始。與天地

豈有異哉。

循斗而招搖兮。執衡定元紀。

史記天官書云。北斗七星。杓。攝龍角。衡。殷南斗。魁。枕參首。用昏建者杓。夜半建者衡。平旦建者魁。又云。斗為帝車。運乎中央。臨制四鄉。分陰陽。建四時。均五行。移節度。定諸紀。皆繫乎斗。索隱曰。春秋運斗極。云斗第一天樞。第二璇。第三璣。第四權。第五衡。第六開陽。第七搖光。一至四為魁。五至

七為杓。今魏公謂循斗而招搖兮。執衡定元紀者。吾身之天罡所指。起於子而周歷十二辰也。夫斗居天之中。猶心居人身之中。是故天以斗為機。丹法以心運火候。猶天以斗運十二辰也。翠虛篇云。奪取天機妙。夜半看辰杓。一些珠露。阿誰運到稻花頭。蓋謂此也。

升熬於甑山兮。炎火張於下。白虎倡導前兮。蒼龍和於後。

甑山。即崑崙山也。藥升之時。金爐火熾。玉鼎湯煎。龍先嘯。虎後吟。猶夫倡而婦隨也。金丹大成集云。夜深龍吟虎嘯時。急駕河車無暫歇。須臾搬入泥丸頂。進火玉爐烹似雪。蓋發明此義也。

朱雀翔翔戲兮。飛揚色五彩。遭遇羅網施兮。厥止不得舉。嗷嗷聲甚悲兮。嬰兒之慕母。顛倒就湯鑽兮。催折傷毛羽。

朱雀。火也。顛倒運於鼎中。驅赴五行。因成五彩。翱翔於上。為羅網所罩。則風雲滿鼎。鳴作嬰兒之聲也。既被羅網壓止。而不得飛舉。遂斂身束羽。伏於鼎中也。赤龍大丹訣云。朱鳥愛高飛。蟾蜍捉住伊。號雖稱姪女。啼不過嬰兒。赫赫威從盛。冥冥力漸衰。即此說也。元陽子大道歌云。青龍逐虎。虎隨龍。赤禽交會聲。嗷嗷。調氣運火逐離宮。丹砂入腹身自沖。亦此義也。

刻漏未過半兮。龍鱗甲鬣起。五色象炫燿兮。變化无常主。滴滴鼎沸馳兮。暴湧不休止。接連雲疊累兮。大牙相錯距。形如仲冬冰兮。闕干吐鐘乳。崔嵬以雜廁兮。交積相支拄。

刻漏未過半兮。龍鱗甲鬣起者。採之煉之。未片餉。一氣渺渺通三關。而黃雲成陣。白羊城隊。金錢

金花金鱗紛紛而來也。五色象炫耀兮。變化无常。主者風搖寶樹光盈目。雨打瓊花雪滿衣。而形
 霞紫霧變現不一也。滴滴鼎沸馳兮。暴湧不休止者。丹田火熾。泥丸風生。而三宮氣滿。有如飯甑
 蒸透之時。熱湯沸湧於釜中也。接連重疊累兮。犬牙相錯。距形如仲冬冰兮。闌干吐鍾乳。崔嵬以
 雜廁兮。交接相支拄者。一抽一添。漸凝漸聚。澆灌黃芽出土。而自然結蕊。復生英也。翠虛篇云。幸
 苦都來只十月。漸漸採取漸凝結。學者誠能潛心內煉。晝夜无倦。則丹體逐時時不定。火功一夜
 夜无差。如上景象。當一見之也。

陰陽得其配兮。淡泊自相守。

悟真篇云。陰陽同類。歸相感。二八相當。自合親。益真息綿綿。勿令間斷。則陰陽自得其配。虛心凝
 神。純一不雜。則陰陽自然相守也。

青龍處房六兮。春華震東昴。白虎在昴七兮。秋芒兌西酉。朱雀在張二兮。正陽離南午。二者俱來朝
 兮。家屬為親侶。本之但二物兮。末乃為三五。三五並危一兮。都集歸一所。治之如上科兮。日數亦取
 南。

周天二十八宿。東方七宿。謂之蒼龍。西方七宿。謂之白虎。周天十二次。東方三次。中間一次。曰大
 火。西方三次。中間一次。曰大梁。大火居東方三次之中。在辰屬卯。在卦屬震。在四時屬春。在五行
 屬木。而房五度太。又居大火之中。故曰青龍處房六兮。春華震東卯也。大梁居西方三次之中。在

辰屬酉。在卦屬兌。在四時屬秋。在五行屬金。而昴七度又居大梁之中。故曰白虎在昴七兮。秋芒兌西酉也。朱雀在張二兮。正陽離南午者。張乃南方之宿。其象如朱雀也。然張有十八度。而特言其二者。蓋以周天三百六十五度。自北方虛危之間。平分天盤為兩段。而危初度。正與南方張二度相對也。三者俱來朝兮。家屬為親侶者。青龍白虎朱雀三方之正氣。皆歸於玄武之位。而房六昴七應水火之成數。張二危一又應水火之生數。猶家屬之相親也。本之但二物兮。末乃為三五三五并危一分。都集歸一所者。推原其本。即是水火二物而已。二物應於鼎中。遂列為三五三五即房六昴七張二也。三家相見。並而歸於危一。則結成嬰兒也。治之如上科兮。日數亦取甫者。修煉大丹。當依上法度而行。迎一陽之候。以進火。而妙用於虛危也。

先白而後黃兮。赤色通表裏。名曰第一鼎兮。食如大黍米。

先白而後黃兮。初如白液飛空雪。漸見流金滿故廬也。赤色通表裏者。靈光神焰燒天地。風雷雲霧盈山川也。名曰第一鼎者。以九轉火候言之。此為起初第一轉也。食如大黍米者。丹頭才方結就。僅如黍米之大也。

自然之所為兮。非有邪偽道。

金丹大道。古仙往往以為自然。夫既曰自然。則有何法度。有何口訣。但付之自然而已。又安用師授為哉。曰非然也。大丹之法。至簡至易。其神機妙用。不假作為。不因思慮。是故謂之自然。然必收

視返聽潛神於內。一呼一吸。悠悠綿綿。不疾不緩。勿令間斷。然後神歸氣中。氣與神合。交結成胎。蓋非一味付之自然也。金碧龍虎經云。自然之要。先後存亡。夫先存後亡者。先存神於氣穴。而後與之相忘也。如是為之。則神自凝。氣自聚。息自定。即非澄心入寂。如槁木死灰也。蓋澄心入寂。如槁木死灰。以之入道。則可以之修真。則未也。指玄篇云。自然功績。自然間說。自然來不自然。蓋謂此也。乃若時至而氣化。機動而籟鳴。則於自然之中。又有烹煉進火之訣存焉。悟真篇云。始於有作。人爭覺。及至无為。眾所知。但見無為為要妙。豈知有作是根基。學者苟未知丹法之有作。而便求無為自然。是何異乎不耕不耘。而坐待豐稔者哉。

若山澤氣蒸兮。興雲而為雨。

天降時雨。山川出雲。人皆知其然矣。而不知在天之雨。即山澤之氣所化。蓋山澤之氣。蒸而上升於天。於是化而為雲。由其陰陽和洽。所以成雨。及其成雨。則又還降於地。吾身之金丹作用。與此更無少異。魏公設此象。以示後學。可謂巧於譬喻矣。

泥竭遂成塵兮。火滅化為土。

泥乃近水之土。性本重滯。而居下。及曝而乾之。則土性竭而燥烈。化為塵埃矣。火乃虛明之物。因麗於木。而有煙焰。及煙消焰冷。則火性滅。而煨燼化為灰土矣。知乎此後。可以論陰陽反覆之道。若蘇染為黃兮。似藍成綠。組皮革煎為膠兮。麴糵化為酒。同類易施功兮。非種難為巧。

悟真篇云。萬般非類徒勞力。爭似真鉛合聖機。蓋真鉛得真汞。則氣類相感。妙合而凝。猶夫婦之得耦。故謂之同類。類同則如藥之染黃。藍之染綠。皮以為膠。麴以為酒。不勞於力。自然成真。若舍此而別求他物。則非其種類。徒費工夫耳。

唯斯之妙術兮。審諦不誑語。傳於億後世兮。昭然而可考。煥若星經漢兮。易如水宗海。

世間旁門小術。何啻三千六百家。唯此一門。乃天寶大羅飛仙金液九轉大還丹。清淨無為之妙術。其法至簡至易。雖愚夫愚婦得而行之。亦可以超凡入聖。是以天戒至重。不許輕授於非其人。而世之參學者。不有夙緣契合。未易遭遇也。今夫魏公不秘天寶作此三篇之書。言言詳審。字字諸當。煥若星之經漢。易如水之宗海。真億代學仙者之龜鑑也。指玄篇云。多少經文。句句真流。傳只是接高人。悟解篇云。非干天道神仙惜。自是凡流不志心。或者乃信盲師之說。而妄謂神仙誑語。神仙肯妄語耶。夫古仙留丹書於世。蓋將接引後學。其間論議。昭然可考。未悟者固可於此探討。即悟者亦可於此印證。古之得道者。莫不皆然。劉海蟾謂恣遊洞府。遍討仙經。幸不違盟。果諧斯願。楊虛白謂名山異境。歷斗而靡不經遊。秘訣神方。淵奧而素曾耽翫。陳默謂歷覽羣書。參叩高士。足跡幾類雲水。反而思之。所得盡合聖詮。豈未有自執己見。而不訪道友。獨守師說。而不讀丹書者也。善乎施棲真之說曰。古人上士。始也博覽丹書。次以遍參道友。以道對言。所參無異論。以人念道。所師無狂徒。後之學者。豈可謂口訣不在紙上。而竟不留念哉。若云我自有師傳密。

旨其言藥物火候乃古今丹書之所死即參同契之所不言則亦妄人也已矣

思之務令熟分反覆視上下千周聚斂彬兮萬遍將可觀神明或告人兮心靈忽自悟探端索其緒
今必得其門戶

讀書百遍其義自見百遍且然況千遍萬遍哉是故誦之萬遍妙理自明縱未得師授口訣久之亦當自悟其悟多在夜深或靜坐得之蓋精思熟味反覆玩誦蓄積者多忽然爆開便自然通此之謂神明或告人兮心靈忽自悟也管子曰思之思之又重思之思之不通鬼神將通之非鬼神之力也精誠之極也此說是已近世張紫陽以悟真篇授扶風馬虛厚侍郎且囑之曰願公流布此書當有因書而會意者故其自序有云此悟真篇中所歌詠大丹藥物火候細微之旨無不悉備倘好事者夙有仙骨觀之則智慮自明可以尋文悟解其詳詳勉後學之辭與魏公同一意嚮蓋所謂神告心悟畢竟有此理也不然二公何苦立此空言以厚誣天下後世也哉

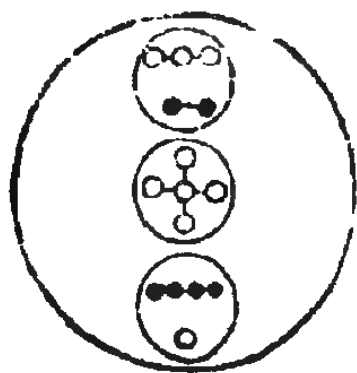
天道無適莫矣當傳於賢者

譚景升以化書授宋齊邱齊邱殺景升並竊其書自名之尋亦不得善終此傳非其人而彼此致禍者也吳世雲以道授許旌陽旌陽又得謫母之至道復授於吳厥後皆得道成此傳得其人而彼此致福者也蓋天地无親常與善人苟非其道不虛行豈得無禍福於傳授賢否之間乎嗚呼世道不古愈降愈下善人吾不得而見之矣得見有恆者斯可矣

鼎器歌

圓三五徑一分。

圓三徑一。此吾身之大寶鼎也。三才位其中。五行運其間。鉛汞土居其中。陰符經謂是有奇器。是生萬物。即此物也。金丹種種玄妙。皆不出乎此。若謂不在吾身而在他人。則非清靜之道矣。



口四八兩寸唇

口四八者。四象八卦。皆在其中矣。兩寸唇者。具兩儀上下之界分也。

長尺二厚薄勻。

鼎長一尺二寸。以應一年十二月。周天火候。鼎身腹。令上中下等均勻。不可使之一偏也。

腹齊正坐垂溫

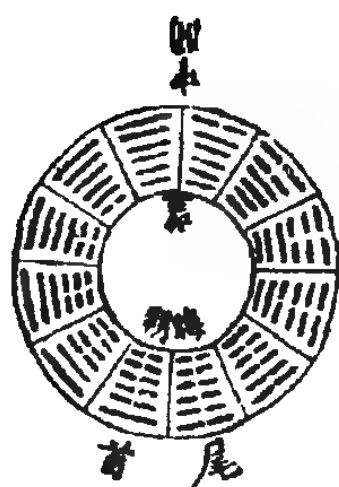
坐之時以眼對鼻以鼻對臍身要平正不可欹側開眼須要半垂簾不可全閉全閉則黑山鬼窟也氣從鼻裏通關竅不可怠意怠意則火熾火熾則藥飛矣凡人目張則氣行於陽目閉則氣行於陰陰則黑山鬼窟也

陰在上陽下奔

陰上陽下水火既濟也還源篇云娑竭海中火崑崙山上波誰能知運用大意欲黃婆向微黃婆運用之功則水曰潤下火曰炎上何由既濟哉

首尾武中間文

首尾晦朔也中間月望也晦朔乃陰極陽生之時故用武火月望乃陽極陰生之時故用文火所謂晦朔月望亦譬喻耳卻不可只就紙上推究也



始七十終三句二百六善調勻。

三句即三十也。七十三十與二百六十合之則三百六十。應一年周天數也。修煉而至於百日數足則聖胎方靈。聖胎既靈此後二百六十日善能調勻氣候常使暖氣不絕則丹功自成。翠虛篇云溫養切須常固濟。巽風常向坎中吹。行坐寢食總如此。惟恐火冷丹力遲。他无艱辛也。

陰火白黃芽鉛。

自子至巳為陽火之候。自午至亥為陰火之候。酉居西方西方屬金故曰陰火白。悟真篇云蟾光終日照西川是也。土中產鉛鉛中產銀銀自鉛中煉出結成黃芽名曰真鉛。金碧龍虎經云煉鉛以求黃色是也。

兩七聚輔翼人。

兩七東方蒼龍七宿西方白虎七宿也。人中央人位也。兩七聚輔翼人者龍蟠虎溝會聚於中央也。若然則南海之條北海之忽相遇於渾沌之地也。此所以烹而成丹也。悟真篇云三家相見結嬰兒又曰五行全要入中央其斯之謂歟。

瞻理腦定昇玄。

腦為上田乃元神所居之宮。人能握元神棲於本宮則真氣自昇真息自定所謂一竅開而百竅開大關通而百關通也。作丹之時脫胎而入口功成之後脫胎而出殼皆不外此靜中吟云我修

崑崙得真訣。每日修之無斷絕。一朝功滿人不知。四面皆成夜光闕。茲蓋修持日久工夫。足非一朝一夕之故也。

子處中得安存。

嬰兒處於胎中。得坤母慈煦育養。則得以安存矣。

來去遊不出門。

門者玄牝之門也。來去遊者呼吸之往來也。往來不出乎玄牝之門。則陰陽氣足自通神也。

漸成大情性純。

行住坐臥綿綿若存。則日復一日。漸凝漸聚。胎氣既凝。嬰兒顯相。而情性愈純熟也。

卻歸一還本元。

大丹之道。抱元守一而已。其始入也。在乎陰陽五行。其終到也。歸乎渾沌無極。此之謂歸一還元也。

善愛敬如君臣。

一年處室。夙夜匪懈。愛之敬之。如臣子之事上也。

至一周甚辛勤。

還金篇云。快活百千劫。辛勤一二年。自古蓋未有不辛勤入室一年。而能平地登仙者也。靈源大

道歌云。他年功滿乃逍遙。初時修煉須勤苦。勤苦之中又不勤。閑閑只要養元神。其說有味哉。有味哉。

密防護莫迷昏

翠虛篇云。晝運靈旗。夜火芝。抽添運用。切防危。若无同志相規覺。時恐爐中火候非。蓋道一寸。魔高一寸。百刻之中。切忌昏迷。在修煉之士。常惺惺耳。

途路遠極幽玄。若達此會乾坤。

運用於玄牝之間。一日行八萬四千里之路。豈不途路遠耶。其大無外。其小無內。迎之不見其首。隨之不見其後。豈不極幽玄耶。人能達此。則可以驅馳造化。顛倒陰陽。會吾身之乾坤矣。刀圭。靜魄魂。

刀圭。丹頭也。魂魄。龍虎也。運入崑崙峯頂。而化為玉漿。流入口。則風恬浪靜。虎伏龍降也。得長生。居仙村。

丹成之後。散誕無拘繫。脩然道轉高。不問山林之與朝市。皆可以棲隱。今魏公不曰在市居朝。而曰居仙村者。畢竟山林是靜緣也。

樂道者。尋其根。

根者。天地之根也。金丹之基也。翠虛篇云。一才識破丹基處。放去收來總是伊。似非至人指授。莫

有識之者。樂道之士。有能尋而得之。抑何其幸耶。

窮五行定銖分。

五行順則生。人逆則丹用。法度不可不審也。火數盛則燥。水銖多則濫。斤兩不可不定也。

諦思之不須論。深藏守莫傳文。

悟真篇云。近來透體金光現。不與凡人話此規。靜而思之。此道乃千聖所秘。得之者但藏之肺腑。自受用足矣。何乃輕褻漏慢。孜孜焉語人者。雖然。自為計則得已。其如天下後世何。此參同契所以作也。

御白鶴兮駕龍鱗。遊太虛兮謁仙君。受圖籙兮號真人。

胎圓功成之後。須當調神出殼。或跨白鶴。或乘火龍。超度三界難徑。上元始天。自此逍遙快樂。與天齊年。號之曰真人。雖然。凡所有相。皆是虛妄。何白鶴龍鱗之有哉。若言他是佛。自己卻成魔。又異仙君之有哉。當知白鶴龍鱗。皆是我神通變化。而仙君亦是自己。三清何勞上望。或者不達此理。乃晝夜妄想。以待天詔。至有為黑虎所銜。巨蟒所吞者。豈不痛哉。宋人鑿井而得一人之力。相傳以為人自土中出。許旌陽舉家成道後。人以為拔瓦屋入於雲中。甚矣世之好譌怪也。然此可為智者道。難與俗人言。其維哲人。告之話言。順德之行。其維愚人。覆為我譖。吾安得夫圓機之士。而與之極論哉。吁。

序

參同契者。數陳梗概。不能純一。泛濫而說。纖微未備。濶略髣髴。今更撰錄。補塞遺脫。潤色幽深。鈎攝相逮。旨意等齊。所趨不悖。故復作此。命三相類。則大易之情性盡矣。

參三也。同相也。契類也。謂此書借大易。以言黃老之學。而又與爐火之事相類。三者之陰陽造化。殆無異也。魏公憫後學之不悟。因是作此一書。以數陳大道之根概。然恐漏泄玄機。遂不敢成片數。露未免旁引曲喻。泛濫而說。又恐濶畧髣髴。不能備悉纖微。復述鼎器歌於後。凡篇中文辭之遺脫者。皆於此歌補塞之。義理之幽深者。皆於此歌潤色之。使三篇之言。鈎接相逮。旨義等齊。庶幾後之覽者。使得徑路。不悖其所趨也。翠虛篇云。道要無中養就成。箇中便有成端的。都緣簡易妙天機。散在丹書不肯泄。今夫魏公之所以數陳不已。至於再。至於三。其意不過亦如此。不然。則大丹之要。一言半句足矣。又安用覩繆為哉。

大易情性各如其度。黃老用究較而可御。爐火之事。真有所據。三道由一。俱出徑路。

道天不在。頭頭俱是。三聖如其度。以作易。黃老究其妙。以作丹。爐火盜其機。而為修煉之術。或者一言盡之。於身或過於此。皆仰觀俯察。明陰陽配合之法。遠取近用。得造化變通之理。於是有二。三道。三道既盡。三歸於一。其所以為三相類。

反其道而行之。三三歸一。天其意。誠心一言。審而不悞。

道者萬物之本。猶木之根株也。發而為枝莖。於是三聖之易。散而為華葉。於是有爐火之術。至於結為果實。而返本還元。此黃老所以不失其素。而修煉金液內丹。養成聖胎也。魏公以此三者。互相類之道。鼎立而言。豈故好為此鄭重。實欲使學者洞曉陰陽。深達造化也。其言出於誠心。厥亦審而不誤矣。

鄒國鄙夫。幽谷朽生。挾懷樸素。不樂權榮。栖遲僻陋。忽畧利名。執守恬淡。希時安平。宴然閒居。乃撰斯文。

魏公生於東漢。名伯陽。號雲牙子。會稽上虞人也。今言鄒國者。隱其辭也。本高門之子。世襲晉祿。惟公不仕。修真潛默。養志虛無。博覽文辭。通諸緯候。恬然守素。唯道是從。每視軒裳為靽靴焉。不知師授誰氏。而得大丹之訣。乃約周易撰此參同契三篇。又恐言之未盡。復作鼎器歌。以補塞三篇之遺脫。潤色三篇之幽深。密示青州徐景休從事。徐乃隱名而註之。至桓帝時。復又授同郡淳于叔通。遂行於世。嗟呼。是書闡明道要。發露天機。其體認真切如此。其講貫該博如此。茲蓋非苟知之。亦允蹈之者也。而魏公猶以鄙夫朽生自處。至人之謙晦蓋如此。

歌序大易三聖遺言。察其所起。一體共倫。務在順理。宣耀精神。施化流通。四海和平。表以為歷萬世。可循序以御政行之不繁。引內養性。黃老自然。含德之厚。歸根返元。近在我心。不離己身。抱一无舍。可以長存。配以服食。雌雄設陳。挺除武都。八石棄捐。審用成物。世俗所珍。羅列三條。枝莖相連。同出

異名皆由一門。

伏羲畫八卦。因而重之。文王設卦。觀象繫辭焉。以明吉凶。孔子又贊之以十翼。蓋將順性命之理。而彌綸天地之道也。是故表以為厯。則坦然可循。是為萬世法。序以御政。則行之不繁。足為百王之軌範。易道可謂大矣。黃帝觀天之道。而執天之行。老子含德之厚。而比於赤子。陰符三百餘字。道德五千餘言。反覆議論。无非發明造化自然之妙。是故世之修丹者。必以黃老為宗。黃老可謂至矣。乃若服食之法。得其陰陽配合之妙。以制伏鉛汞。則二黃之類。先可掃除。其餘眾石。亦皆可棄。審其用而煅煉之。或為黃。或為白。則成物於天地間。豈不為世俗所珍。爐火可謂奇異矣。大易也。黃老也。爐火也。三條羅列。枝莖相連。同出異名。皆由一門。此之謂三相類。

非徒累句。諧偶斯文。殆有其真。礪硃可觀。使予數偽。卻被贅愆。命參同契。微覽其端。辭寡意大。後嗣宜遵。

魏公作鼎器歌。以繼於三篇之後。其文字礪礪硃硃。粲然可觀。豈徒抽黃對白。竊諧斯文。以為觀美哉。殆有至真之理。存乎其間也。若謂以誑惑之說。妄偽後人。則稍知道者所不肯為。曾謂魏公為之乎。又況天鑒昭昭。禍福不遠。何若以偽言悞天下後世。而自取欺天之罪哉。蓋鼎器歌之作。以補塞三篇之遺。脫潤色三篇之幽深也。其辭雖三字為句。似乎簡短。其意則廣大兼該。無所不備。真所謂坦然明白。可舉而行者也。後學不於此而取信。將異之焉。

委時去害。依託邱山。循遊廖廓。與鬼為鄰。化形為仙。淪寂無聲。百世而下。遨遊人間。數陳羽翮。東西南傾。湯遭既際。水旱隔并。柯葉萎黃。失其華榮。各相乘負。安穩長生。

此乃魏伯陽三字隱語也。委與鬼相乘負。魏字也。百之一下為白。白與人相乘負。伯字也。湯遭旱而無水為易。既之厄際為卩。卩與易相乘負。陽字也。魏公用意。可謂密矣。元豐間。呂吉甫守單州。呂洞賓至天慶觀。索筆書其一云。野人本是天台客。石橋南畔有住宅。父子生來只兩口。多好歌而不好拍。呂守之塔。余中釋之曰。天臺客。賓也。石橋洞也。兩口。呂也。歌而不拍。乃吟詩也。吟此詩者。其呂洞賓乎。是知古仙立言於世。惟務發明斯道。以接引後人。初不欲彰己之名也。

讚序

參同契辭隱而道大。言微而旨深。列五帝以建業。配三皇而立政。若君臣差殊。上下无準。序以為政。不至太平。服食其法。求能長生。學以養性。又不延年。至於剖析陰陽。合其銖兩。日月弦望。八卦成象。男女施化。剛柔動靜。米鹽分判。以易為證。用意健矣。故為立注。以傳後賢。惟曉大象。必得長生。強以益身。為此道重加意焉。

此篇以讚序名。似後人讚序。魏公此書之辭。又曰。故為立注。以傳後賢。其非魏公本文也。審矣。朱晦菴云。或云後序。或云魏君讚。詳其文意。乃是注之後序。彭序云。魏君密示青州徐從事。令箋注。徐隱名而注之。至桓帝時。復傳授於同郡淳于叔通。因得行於世。恐此是徐君語也。其注則不指。

存矣。彭真一云。按諸道書。或以真契三篇。是魏公與徐從事。淳于叔通。三人各述一篇。斯言甚悞。且公於此再述云。今更撰錄補塞遺脫。則公一人所撰明矣。況唐蜀真人劉知古者。因述日月玄樞論。進於玄宗。亦備言之。則從事箋註。淳于傳授之說。更復異疑。愚嘗紬繹是說。嘆世代寥遠。無從審定。是耶非耶。皆不可知。忽一夕於靜定中。若有附耳者云。魏伯陽作參同契。徐從事箋註。間編錯亂。故有四言五言散文之不同。既而驚悟。尋省其說。蓋上篇有乾坤坎離屯蒙。中篇復有乾坤坎離屯蒙。上篇有七八九六。中篇復有七八九六。上篇曰日辰為期度。中篇則曰謹候日辰。上篇曰震受庚西方。中篇則曰昂畢之上。震出為徵。其間言戊己與渾沌者三。言三五與晦朔者四。文義重複如此。竊意三人各述一篇之說。未必不然。而經註相雜。則又不知孰為經。孰為註也。予欲以四言五言散文各從其類。分而為三。庶經註不相混淆。以便後學參究。然書既成。不復改作。姑誦所聞於卷末。以俟後之明者。

張楊園先生曰。學者第一要。看德器。德器深厚。所就必大。德器淺薄。雖成亦小。學者於道理有所見。正當深潛涵養。孳孳惕惕。勉其所未足。卽乃栩栩自足。甚者抗顏欲為人師。適見其陋而已。若此。固由德器之淺。亦由志之不篤。將來所造可知。

周易參同契釋疑序

世傳周易參同契上中下三篇。合而觀之。其辭錯亂。本不可以分章也。彭真一因為解註。遂並魏公後序。分為九十章。以應火候之九轉。外餘鼎器歌一篇。以應真鉛之得一。前輩謂此書詞韻皆古奧。雅難通讀。者淺聞妄輒更改。故比他書尤多舛誤。彭公為之分章解義。誠可謂佐佑真經矣。然承誤註釋。或取斷章大義。雖明而古文開裂。如易統天心。可不慎乎之類。皆合與下文連屬。而彭本乃截為上章。不成文理。意者彭義亦為近世淺學妄更。所以若是。兼又有錯簡。如象彼仲冬節一章。不當在審而不悞之下。類如難子一章。不當在各自獨居之下。陳抱一嘗以象彼仲冬節一章。移於子當右轉之前。亦未為得。鄭虛一所校。自謂詳備。而亦有錯處。如中而相干。金水合處。與鬼為鄰之類。蓋不當改。而鄭乃改中為午。水為木。鬼為仙。去本義遠矣。然晦爽定為昧爽。鼓下定為鼓搏。粉提定為服之。厥亦當理。愚嘗合諸本參訂之。雖皆出於先正。數君子讎校。而其間更有大段舛誤。如三五併危一分。都集歸一所。蓋謂房六張二昂七三方之氣。併作北方。危一都會。集而歸於一處也。舊本乃以危一作為一歸。一作歸二。非惟失魏公本旨。於理亦自不通。此無他。蓋用危一訛作為一。遂疑其重複而誤改之耳。至若補塞遺脫等語。即魏公自序也。所謂補塞遺脫。乃指鼎器歌也。魏公恐篇中一迭尚有遺脫。故復作此以補塞之。如首尾武中間文。瞻理。瞻定昇玄之說。篇中皆不曾顯言。而此亦遂增之也。當註其序中數句。以姓名隱括於其間。首初一句。又拈出參同契者四字。蓋此章為魏

公自序明矣。按彭公註本。此序置在鼎器歌後。彭公以鼎器歌。辭理勾連。字句零碎。分章不得。遂移此序附於三篇之末。分為九十章。以應陽九之數。退鼎器歌獨存於後。以應水一之數。此倒置之失。實自彭公始也。互相類。即非五相類。乃三相類也。三相類者。大易黃老爐火。三者之陰陽造化。互相類也。所謂三道由一。俱出徑路。又曰羅列三條。杖莖相連。同出異名。皆由一門。是也。外有讚序一篇。或云後序。或云魏公讚。後人莫知所從。遂總名之曰讚序。晦菴夫子詳其文意。以為註之後序。註亡而序存耳。近世註說者。皆祖朱子。此說因而削去不錄。然舊本既載。不容不存。思今併書之。以附於卷末。蓋不欲棄其舊也。嗚呼。由魏公至於今。千有餘歲。去古日益遠。傳說日益眾。或有識者。悼古文之久翳。而為之剔偽辯真。眾必愕眙。貽非詆。而笑其僭妄。於是甯結舌不語。而終莫敢著筆。為是書任其責。雖然。其如後人何。此鄭虛一所以甚為是書惜也。愚區區晚學。幸遇明師。獲承斯道之正傳。兼得是書之善本。厯試以還。講明粗熟。期年而書成。深恐推之未詳。言之未詳。改竄凡更三四篇。又恐後人无以折衷。遂合蜀本。越本。吉本。及錢唐諸家之本。互相讎校。以為定本。其諸參錯不齊。則有朱子考異一書在。茲不復贅言。時五星聚丑之年。金精滿鼎之日。林屋洞天紫庭真逸全陽子書。

周易參同契釋疑

上篇釋疑

全陽子俞 瑛 述

匡部一本匡作垣陳抱一注本改為圓部避諱也

運轂正軸謂修丹當正其心猶運轂當正其軸也軸在轂內以貫於轂輻則又在轂之外以輳於轂者也一本軸作輻非是

牝牡四卦蓋繳上文乾坤門戶坎離匡部之句總言之也此四卦乃鼎器藥物後言六十卦乃火候也如中篇謂四者渾沌亦是繳上文乾剛坤柔坎離冠首之句後又曰六十卦用張布為輿恰成六十四卦皆為吾丹道用之此所以為周易參同契也一本以牝牡四卦為震兌巽艮非是

以為橐籥凝神子陳會真註本以作互

猶御者之執銜轡有準繩正規矩隨軌轍處中以制外謂如御者處於車中而能制馬之進退以合乎規繩也蓋與中篇龍馬就駕明君御時意同舊本猶御者之執銜轡有準繩作猶工御者執銜轡準繩豈非是前輩乃承誤注釋以為猶工者之於繩墨規矩御者之於銜轡軌轍誤矣

美之為六十謂日月兩卦一三三十五兼并為六十四也一本作兼并為六十四非是

美之為六十一本作兼并

新定三篇蓋即下文晦至三之謂也一本昧作晦非是蓋既未即月晦昧爽即月朔若以為既未

至晦。則猶言晦至晦。與於文義大謬矣。

春夏據內體。從子到辰巳。秋冬當外用。自午訖戌亥。蓋以兩卦並言。前一卦屬春夏。自子至巳。陽自下而升也。後一卦屬秋冬。自午至亥。陰自上而降也。若只以一卦言。則一卦只有六爻。以十二時配之。恰欠其半。畢竟日月兩卦直事。須當以兩卦並言。

得其序。一本序作理。

變化於中。晦菴朱子註本變化作升降。一本作升降變化於其中。

包裏。蓋用文子通玄真經語。舊本作包囊。非是。

以無制有。乃是製造之制。非制御之制也。大丹之法。於無中造作有來。故曰以無制有。如作制御之制發明。而以無為神。為汞為離。以有為氣為鉛為坎。此亦是一說。然非魏公本旨。愚嘗反覆考之。蓋因龍虎經有所謂有無相制。朱雀炎空。於是後人更不究上下文之義。竟以製造之制。作制御之制說了。又如中篇謂剛柔斷矣。不相涉入。言剛柔不相侵逾也。故繼之曰五行守界。不妄盈縮。卻與後章剛柔離分之義不同。或有泥乎龍虎經有所謂剛柔抗衡。不相涉入。非火之咎。謹責於土之說。亦未免以剛柔離分之義說了。今人相傳皆謂魏伯陽因龍虎經而作參同契。故不得不祖龍虎經之說。殊不知龍虎經乃是隱括參同契之語。實出於魏公之後。晦菴朱子云。後人見魏伯傳有龍虎上經一句。遂偽作此經。大槩皆是體參同契而為之。其間蓋有說錯了處。愚向者未

得其說亦不敢便以朱子此論為然。後來反覆玩味。以參周契相對。互考其說。乃覺龍虎經之破綻旁出。而真是隱括參同契之語也。蓋魏公之作參同契。乃是假借周易爻象。發明作丹之秘。非推廣龍虎經之說。若果推廣龍虎經之說。則當曰龍虎參同契。不得謂之周易參同契也。然而龍虎經亦是好文字。是故蔡季通深喜其言。如曰元君始煉汞。神室含洞虛。又曰自然之要。先存後亡。誠為至論。但不是魏公以前之書耳。

器用者空。李抱素註本者作皆。

為徵。一本徵作證。

相當。一本當作合。非是。

始終。一本作終始。非是。

皆稟中宮。一本稟作在。一本作中宮所稟。非是。

之時。一本時作際。

統黃化。一本作化黃包。

鄴鄂。朱子考異作根鄂。鄂即華也。詩云。鄂不韡韡。是此鄂字。或作垠鄂。或作圻鄂。或作鉞鐸。皆非是。

稱元皇。一本稱作當。

元年。一本年作炁。

乃芽滋一本作芽乃生一本作乃芽滋

復卦建始初或疑與闕建始初重複遂改為萌朱子謂此乃不識古韻者妄改之也又如下文九六亦相當或疑與剛柔相當重複而改當為應皆非是

日月無雙明謂日出則月沒月出則日沒晝夜遞照迭為出沒也一本無作然非是蓋古寫無字皆作无如易所謂無妄無咎皆此无字一本作煥炳而成雙

鬼者吐生光一本作鬼魄吐精光一本作鬼魄吐生光東方喪其明舊本作東北喪其明蓋因易有東北喪朋之說遂相承其誤習之而勿察也按坤卦云西南得朋東北喪朋蓋謂坤在西南西有兌南有離巽皆陰卦也以陰從陰故云得朋者東北則震艮坎乾皆陽卦也故云喪朋今魏公謂坤乙三十日東方喪其明蓋言三十日之辰太陰沒於坤方乙位即非用坤卦東北喪朋之說何以明之蓋西方庚辛南方丙丁東方甲乙乃一月六節內太陰昏見晨沒之地王保義所謂月有三移是也今夫月之三曰昏見於西方庚至十六日則晨沒於西方辛八日昏見於南方丁至二十三則晨沒於南方丙十五日昏見於東方甲至三十則晨沒於東方乙其理蓋曉然矣豈得以乙為東北耶自古甲之與乙多列於東方即不在東北今以乙為東北則十五乾體就之時曷不為之盛滿甲東北耶甲近東北且不謂之東北何況乙在甲之前而又近東南其非東北也明矣九六亦相當上文復卦建始初下已釋之

易象索滅藏。謂三十之夜。日月之象俱沉於北方也。一本易象作陽。非是。

象彼仲冬節。至以曉後生盲。舊本錯於後序。陳抱一移置子當右轉之前。皆非是。按此章凡押兩傷字。並上文易象索滅藏連之則又押兩歲字。蓋古人多用重韻。後人不曉。往往妄亂遷改。遂使文意不連屬。如上文闡建始初。與復卦建始初。又如剛柔相當。與九六亦相當。皆重韻也。豈可遽以重韻而害其正文哉。

商旅。一本商作賈。

浩廣。一本廣作曠。

眇難覩。一本覩作覲。

符徵。一本徵作證。

節令。一本節作時。

中稽於人心。一本心作情。

依卦變。一本作循卦節。

循彖辭。一本循作因。彖作象。非是。

乾坤用施行。天地而後治。一本治作理。一本作天下然後治。此二句似乎引用乾卦乾元用九天下治之文。然接上文者。坎離者。乾坤二用。則是坎離為乾坤之用。非謂用九用六也。如上文東方喪。

其明亦非用坤卦東北喪朋之義蓋魏公之為是書大半皆有假借正不必牽泥也

可不慎乎一本作可得不慎乎非是

魁杓一本杓作柄

諺離即別離也一本作移離一本作坎離

仰俯他本皆作俯仰朱子謂當作仰俯乃叶韻今從之

統錄一本統作總

日含五行精一本含作合非是

詰過貽主一本作結過移主

辰極處正一本處作受一本正作政

布政一本作政德非是

終修一本修作循一本作中美

以掩蔽一本以作已

有無亦相須謂水火二氣相資而成造化也有无或作金炁或作吟炁皆非是

進退分布一本進退作退而非是

採之類白一本採作望一本作搖

白裏一本作包裹

相扶一本扶作拘

相連一本連作通

是非歷藏法。謂此道非歷五臟存思之法也。若以是非兩字作是非非之義。則誤矣。

次日辰一本次作以非是

累土一本作周迴

而意悅一本作意悅喜

跨火不焦。入水不濡。道成之後。法身則然。若以血肉之軀。投畀水火。則豈特焦濡而已哉。

移居一本居作名非是

功滿一本滿作成非是

偃月。按下文曰。汞日。則偃疑作鉛。音聲相傳之訛耳。

作鼎爐。舊本作作法非是

艮亦八一本作亦如之

虧明一本明作傷

金本從日生。朔旦受日符。謂月之光從日而生。每月朔旦與日相合也。蓋金火即日月也。舊本作

月○非○是○若○以○為○金○本○從○月○生○則○猶○日○月○本○從○月○生○此○何○義○理○

數○稱○五○一○本○數○作○號○

含○育○一○本○作○貪○欲○

停○息○謂○凝○停○呼○吸○之○息○二○者○合○而○為○一○如○夫○婦○之○交○合○也○一○本○息○作○思○一○本○作○思○皆○非○是○

執○平○一○本○執○作○氣○

土○遊○於○四○季○守○界○定○規○矩○諸○本○皆○在○壽○命○得○長○久○之○下○惟○鄭○虛○一○本○卻○在○本○性○共○祖○宗○之○下○

金○以○砂○為○主○稟○和○於○水○銀○即○是○直○指○凡○砂○凡○汞○之○造○化○以○譬○喻○丹○法○之○造○化○卻○非○假○借○外○一○物○以○比○

並○內○一○物○相○對○而○言○也○

以○泰○一○本○泰○作○栗○非○是○

其○卵○一○本○卵○作○子○非○是○

泥○汞○一○本○汞○作○瀕○

煉○飛○一○本○飛○作○治○一○本○作○持○

鼓○搏○一○本○搏○作○下○非○是○

雜○性○不○同○類○一○本○類○作○種○

僥○倖○訖○不○遇○聖○人○獨○知○之○朱○子○本○无○此○十○字○

生孤疑一本生作坐

始畫八卦。效法天地。一本始畫八卦象。效法天地圖。一本作畫八卦。效天圖。皆非是。

循而一本作結體

庶聖。謂无位之聖人也。孔子是已。一本作聖者與。非是。

三君。一本君作聖。

令可法。一本令作誠。

為世定此書。謂金丹大道。无形无兆。无以便後人取法。故定此參同契一書於世。與中篇定錄斯文。

義同。舊本作為世定詩書。非是。

竊為一本為作待。

輒思慮。一本作綴斯愚。非是。

金計有十五。水數亦如之。即前章所謂上弦兌數八。下弦艮亦八也。蓋上弦金半斤。下弦水半斤。以

兩弦相合而觀之。則成一月三十日之數。卻與水中金之義不同。一本金計有十五。作金數十有

五。

其土遂不入。二者與之俱。三物相含受。變化狀若神。此三物即是金水土三件。金水二者與土合而

為一。故曰三物相含受。若又添水火言。則成五物矣。或以三物為金火木。以二者為水火。冗雜殆

甚非至論也。一本其土作其三。二者作火。二又作水。二皆非是。

摶治。一本作鑄治。

致完堅。一本致作緻。

炎火張於下。龍虎聲正動。與下篇升熬於甌山兮。炎火張設下。白虎倡導前兮。蒼龍和於後。實同一

義。舊本龍虎作晝夜。非是。

始文使可修。一本作始初文可修。

親觀。一本作相親。一本作須親。

服之一。一本作粉提。一本作粉捏。一本作提粉。皆非是。

一丸。一本丸作元。一本作粒。皆非是。

刀圭。即是刀頭圭角些子而已。言其不多也。若以刀為金。圭為二土。巧則巧矣。然非魏公之本旨也。

較約。一本較作簡。

光明。一本明作榮。非是。

薄蝕。一本作激薄。

顯龍虎。一本顯作題。

嘉黃芽。一本嘉作加。

中篇釋疑

借以造化。一本借作須。一本作始。

元基。一本作玄基。一本作元謨。

六十卦用。張布為輿。一本用作周。非是。

不邪。一本邪作陂。

傾危國家。一本作家國傾危。

卦日。一本日作月。

六十卦用。各自有日。一本六十卦用。作餘六十卦。非是。

在義設刑。舊本在作立。

日辰。一本辰作夜。

用心。一本作逆賊。一本作逆散。

己口。一本已作鼎。

之來。一本來作中。

剛柔斷矣。不相涉入。上篇以無制有下已釋之。

晦朔之間。合符行中。至始於東北箕斗之鄉。蓋晦朔之間。乃是亥復子前。日月於此而隱藏。箕斗之

解乃自艮後寅前。日月自此而旋起。以比喻丹法之妙。與天地日月同運也。或者徑以艮後寅前為晦朔之間。為一陽生採藥之候。則相去遠矣。

旋而右轉。嘔輪吐萌。謂陽火自腰間旋斗應箕上至玄關。則光耀透於簾幃之外也。一本旋作左旋。昂畢之上。震出為微。蓋謂月初生見於西方。其象如震。以喻身中火候也。若以月出方位論先天八卦方位。則先天之震不在西。火候之震亦不在西。既不失其落處。徒見其說之相戾耳。

和平。一本和作初。其統一本其作陰。

六五坤承。謂六五三十日。卻非謂坤卦六五爻也。

陽數已訖。訖則復起。推情合性。轉而相與。諸本皆在為道規矩之下。惟朱子本在世為類母之下。非是。

周流六爻。一本流作章。

難以一本以作可。

滋章。一本章作亨。

生光。一本生作正。非是。

漸進。一本漸作寢。

運而一本而作稜

榆莢一本英作葉非是

振索一本索作京

陽終於巳中而相干謂四月屬巳律應中呂也霞山子詹谷註本中而作中呂一本中作午非是

午為蕤賓為一作主

遜世去位一本作遜去世位非是

其精一本其作真

陰伸陽屈毀傷姓名謂七月屬申律應夷則也伸即申也傷即夷也舊本毀傷作沒陽皆非是

消滅一本滅作息非是

至神一本至作其神作坤

衰盛一本衰作更非是

承御一本承作永

千秋一本秋作載

一無一本無作元非是

沉布一本流作雲

類如雞子。至肉滑若飴。舊本差在後。蓋疑其重韻而妄擬之也。今移正之。類如一本類作狀。相抗一本扶作符。乃具一本具作俱。若飴舊本作鉛。朱子本改正作飴。鄧鄧上篇已釋之。

恒為一本作築固。一本作築完。一本作築垣。

於斯之時。情合乾坤。一本作爰初之時。由乎乾坤。

拘則水定。水五行初。一本作則水定。火五行之初。

道无形象。舊本无作之。蓋古者無字。是此无字。之與无草寫則相似。故誤作之字也。一本象作狀。

一難圖。一本一作其。

至懸。一本作玄且。非是。

耳目口三寶。一本作耳目己之寶。非是。

發揚。一本揚作通。

視覽。一本覽作聽。

順鴻濛。一本作順以鴻。

念念。舊本作无念。

證驗自推移。舊本作證難。以推移。非是。

寢以一本作以浸

洞无極一本洞作淵非是

谷中一本作中宮一本作谷中皆非是

拄杖一本作任杖

投水一本投作沒

獲黍一本獲作獲

不見功一本不作無

至約一本至作事非是蓋草書至之相似也

逃相銜嚙咀嚼相吞舊本彭真一註及紹興間劉永年本皆在慈母育養孝子報恩之下朱子謂今按二句自屬下文俱相貪併之下四句相承語意連屬不當在此愚按此章以母子之情為喻蓋所謂遂相銜嚙以慈鳥反哺之義正當在此今移舊本改正之

三五為一即上篇子午數合三戊己數稱五是也蓋與悟真篇三五不同一本為作與非是

子當右轉乃虎水中生也午乃東旋謂龍從火裏出也子午即水火也子當右轉者金水合處蓋從右轉至於子也午乃東旋者水火為侶乃是東旋至於午也天道左旋右轉還丹之道與天道一同若謂左旋右轉而加酉午從東旋而加卯則是右旋左轉與天道背馳矣

東施一本東作左

主客一本客作定

貪併一本併作便一本作榮皆非是

各得其性一本得作有性作功

如審一本審作有

父主東與一本主作生非是

得成正道一本作得為成道

牝雞一本牝作肥

施化之道一本道作功一本作精非是

受氣之初一本之作无

日改月化蓋用莊子語一本作日受月化非是又疑日受月化礙理遂改為月受日化亦非是

水性周章一本水性作和融

木火為侶謂龍從火裏出東三南二同成五也金水合處謂虎向水中生北一西四共成五也張紫

陽謂四象不離二體正是此意或用先天離坎加於後天震兌以發明此說不惟失魏公本旨蓋與身中造化大段相反一本金水作金木木火作水火謬之甚矣

列為一本列作合一本作外

心赤為女一本脫此四字

子五行始一本脫此四字一本子作居

建緯一本建作位

虛危一本作抱真

執火一本作降坐

調合一本作執火

妄有所冀一本作冀有所望

以礪一本作以齒

下篇釋疑

惟昔聖賢懷玄抱真。至憂憫後生。好道之倫。隨旁風采。指畫古文。著為圖籍。開示後昆。露見枝條。隱藏本根。蓋謂古之聖賢。既得此道。以懷玄抱真。憂憫後生。好道之士。不得其說。遂謂隨旁風采。援古證今。著為圖籍。以開示之。又不敢直直敷露。於是託號五金八石而發明之也。所謂著為圖籍。託號諸石。乃指古之聖賢如此。非謂後生好道之人如此也。此章彭真一陳抱一皆體認錯了。惟朱子註獨得其旨。

三元一本元作光非是
精溢一本作精液非是
化形一本化作變

覆據衆文謂反覆謬亂其文而不敢徑直漏泄也一本誤作肩非是
傳世一本傳作舉

不仕一本仕作遂

故為亂辭一本為作非非是

關鍵有低昂兮周天遂奔走周天兩字舊本皆作周炁朱子疑周炁無義理遂改為害炁亦非是害
字與周字蓋相似炁字與天字頗相近也

江河無枯竭兮水流注於海舊本無作之非是之无之誤中篇道无形象下已釋之一本河作淮
終復始一本作復終始一本作復更始

張於一本於作設

白虎一本虎作鑿非是

蒼龍一本龍作液非是

壓止一本止作之

龍鱗甲鬣一本龍作魚甲作狎非是

接連一本作雜還

自相守一本自作而

房六一本六作七非是

正陽一本陽作陰非是

三五并危一分都集歸一所蓋謂房六昂七張二三方之氣並北方危一都會集而歸於一處也中間極有造化蓋南北張危月也東西房昂日也危一合房六則為水之生成數張二合昂七則為火之生成數房六在東張二在南木火為侶六與二合而成八昂七在西危一在北金水合處七與一合而成八應二八一斤之數所謂本之但二物者此也一本並危一作並為一又一本作之與一皆非是一本一所作二所亦非是當知魏公之作是書無一語不合造化若以為三五之與一分都集歸二所則造化何有哉又況二所之說尤其大謬縱使果謂之二所則當言分不當言集既謂之集則當言一所不當言二所也

取甫詹霞山註本作甫取

赤色通表裏一本作赤黑達表裏

黍米一本黍作稻非是

若山澤氣蒸兮一本作山澤氣相蒸兮非是

後世一本世作代

心靈一本心作魂

受圖錄一本作錄天圖非是

結者素受圖錄字號真八山歷查清本皆在鼎器歌後不知此何以在鼎器歌釋疑之前茲姑誌之以待攷

鼎器歌釋疑

徑一分舊本徑作十

長尺二一本尺二作二尺非是

腹齊正朱子云按齊即古臍字一本作腹五齊非是

首尾武中間文蓋謂晦朔為首尾月望為中間也首尾即是一處中間亦即是一處若云已為陽子

尾午為陰亥首已午兩向為中間則是兩箇首尾兩箇中間矣一說以進陽火則子丑寅為首辰

巳為尾退陰符則午未申為首戌亥為尾中宮為中間則是兩首兩尾一中間矣其說皆未穩

兩七聚一本聚作竅非是

瞻理腦一本瞻作瞻一本作瞻皆非是

序釋疑

三相類謂大易黃老爐火三者之陰陽造化互相似也自彭真一以木三火二土五金四水一事為

五位相得而各有合之圖。故後人皆祖彭氏此說。竟以為魏公本文。而並作五行之相類說了。沿襲至今。无有辨之者。皆不思魏公所言相類者。果為何事。況易所謂五位相得而各有合。蓋合五行生成之數。今彭氏只用生數。烏得謂之五位相得而各有合。或以為木三火二為一五。金四水一為一五。與中央土五共成三五。則猶可謂之三五相類。今言五行之相類。則水是一數。火自二數。金木土之數。各各不同。安得取其為相類哉。一本作互相類。似亦可取。終不若三相類之說為甚明也。蓋詳其下文有曰三道由一俱出徑路。又曰羅列三條。枝莖相連。同出異名。皆由一門。其為三相類。居然可見矣。

鄒國鄙夫。魏公自謂也。魏公乃會稽上虞人。今不曰會稽而曰鄒國者。不欲顯言其本旨也。若真謂之會稽。則是後人改之之辭。非魏公本文也。

挾懷樸素。一本作懷樸抱素。

不樂權榮。謂不肯愛樂權勢榮耀也。樂字當作去聲。一本權作權。非是。

利名。一本利作令。

宴然閒居。一本作遠客燕閒。

察其所趣。一本所作旨。

共倫。一本倫作論。

施化一本施作神

歸根一本根作愚非是

我心一本心作形

八石一本八作五

成物一本物作功

委時去害依託丘山循遊寒廓與鬼為鄰至各相乘負安穩長生十六句乃是陳括魏伯陽三字各

相乘負者如委鬼相乘負為魏人白相乘負為伯下易相乘負為陽是也一本鬼作仙阮作厄各

相乘負安穩長生作吉人相乘安隱長生又一本作吉人相乘負安穩可長生皆非是又一本東

西南傾作東西南北水旱隔并作水旱兵革

讚序釋疑

立政一本作御極

米鹽益用史記天官書語米鹽分判猶言黑白分明也一本米鹽作坎離非是

以易一本易作經

立注一本注作法非是

為此一本此作吾

周易參同契釋疑終

